Nguyễn Trung
Phạm Thị Ngọc Trâm
Biên dịch

Cách nấu ăn phòng ngừa Ung Thư

Theo phương pháp Thực Dưỡng

VietBio

Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật

Lời giới thiệu

Có trong tay quyển sách quí *"The macrobiotic cancer prevention cookbook"* của Aveline Kushi và Wendy Esko (Avery Publishing group inc. - Garden City, New York) do ông Lương Trùng Hưng - một người bạn dưỡng sinh có tấm lòng bác ái gửi về cho chúng tôi, thật là một duyên lành hy hữu cho giới dưỡng sinh Gạo Lứt Muối Mè ở nước nhà. Chúng tôi cùng nhau dịch thuật trong một thời gian ngắn nhất, hòng báo đáp sự trông đợi mà nhiều người đã luôn mong mỏi từ lâu về những cách thức cụ thể hơn trong việc nấu những món ăn theo phong cách macrobiotic - cách nấu ăn Thực Dưỡng, nhất là cho những người đã bị ung thư, hay đã bị cắt, mổ u và những người ung thư ở thời kỳ giữa hay cuối, và cả những người lo ngại sẽ bị ung thư nữa; quyển sách này cũng cần thiết cho những người quan tâm đến sức khoẻ thực sự của bản thân, gia đình và xã hội. Cách thức nấu ăn trong quyển sách này đều hết sức hữu ích cho tất cả mọi người. Nhận thấy giá trị của quyển sách, chúng tôi đã bắt tay vào dịch thuật thì đụng vào một vấn đề là có nhiều những món ăn chỉ phù hợp với người phương Tây và lại phạm vào nguyên tắc "thân thổ bất nhị". Do vậy mà với kiến thức hiểu biết còn hạn chế của mình, chúng tôi cũng đã mầy mò nghiên cứu và thay thế những món ăn cho phù hợp với người Việt Nam, như thay mì lứt, lúa mạch lứt, kiều mạch lứt, hắc mạch lứt bằng gạo lứt… còn riêng phần rong biển thì chúng tôi gần như để nguyên vì là khẩu phần ăn không thể thiếu theo cách Thực Dưỡng, cũng là để khuyến khích dân mình biết cách dùng rong biển của nước nhà trong bữa ăn hàng ngày, để tăng phần dinh dưỡng và tăng sức đề kháng cho mọi người. Chúng tôi cũng cảm ơn ông Nguyễn Trung - một người bạn Thực Dưỡng lâu năm đã sẵn lòng cùng chúng tôi hoàn thành phần dịch thuật rất xuất sắc trong quyển sách này. Chúng tôi cũng bày tỏ lòng tri ân đến nhà thơ Vương Từ và bậc thầy Ngô ánh Tuyết đã cho những cổ vũ động viên khuyến khích kịp thời, nhắc nhở những điểm trọng *yếu của phương pháp sống vui này.*

Chúng tôi cũng chân thành cảm ơn nhiều người bạn dưỡng sinh đã luôn theo dõi và khuyến khích việc làm của chúng tôi; đặc biệt tri ân cha mẹ và các em tôi đã tạo những điều kiện tốt nhất để tôi hoàn thiện quyển sách này và đã luôn hứng khởi ứng dụng ngay những cách thức nấu ăn mà chúng tôi vừa mới học được trong sách. Cô con gái nhỏ của tôi thích ăn ngay món rong nori nướng hơ qua bếp lửa với nhiều hứng thú, điều mà trước đây khi chưa biết cách nướng lên thì cháu thờ ơ không thích ăn, đã là những khích lệ đáng kể cho công việc dịch thuật. Chúng tôi cũng bày tỏ lòng biết ơn đến người bạn trẻ của chúng tôi: Nguyễn Thanh Thuỷ là người có nhiều hiểu biết khá sâu sắc đến phong cách nấu ăn Nhật Bản và đã phiên dịch cũng như chỉ dẫn những điều mà chúng tôi cần hỏi về các tên riêng món ăn Nhật Bản trong sách. Ví dụ có những món ăn gọi theo cách Nhật Bản không có tên trong tiếng Anh như món "muối vừng" để tên là Gomashio, khi dịch kỹ ra thấy nguyên liệu và cách thức làm thì chúng tôi quyết đoán đúng là món muối vừng của mình. Trong qúa trình dịch thuật, chúng tôi cũng rất vui thích vì phát hiện ra cách ăn uống truyền thống của người á Đông có nhiều nét giống nhau như muối vừng, cơm nắm, dưa chua… và rất thú vị vì khám phá ra tương cổ truyền của Việt Nam (làm bằng gạo nếp lứt và đỗ nành) là ngon nhất trong các thứ tương của vùng Đông Nam Châu Á (đầu tiên là nhận định của Hải Thượng Lãn Ông, trong quyển Nữ công thắng lãm, sau này chúng tôi có dịp nếm các loại tương của khu vực thì thấy là đúng là tương của ta ngon thật sự).

Một lần nữa xin tri ân toàn thể vũ trụ vô biên nhiệm mầu, đã trả lời cho chúng tôi thấy điều tiên sinh Ohsawa nói là đúng. Ông bảo nếu bạn ăn theo phương cách trường sinh này đủ thời gian liều lượng thì cuộc đời là tấm thảm bay như trong chuyện cổ tích. Chúng tôi thành kính tri ân tiên sinh Ohsawa đã để ra cả cuộc đời làm tấm gương sáng với những đệ tử xứng đáng cho hậu thế. Quyển sách này được soạn thảo với nhiều công phu của những đại đệ tử của ông, những người có tấm lòng thơm thảo cùng mười phương, hy vọng nó đem lại nhiều lợi ích thiết thực cho các bạn.

Ngọc Trâm

Xin lưu ý

Trong lúc biên dịch quyển này chúng tôi phát hiện ra ở nước ta đã có loại nấm Đông Cô bày bán ở các chợ lớn và trong một vài siêu thị còn bày bán củ Ngưu Bàng là một loại củ dưỡng sinh ngon bổ chữa được nhiều bệnh, mang từ Nhật sang. Chúng tôi càng hy vọng hơn nữa nếu nó được trồng ở Việt Nam. Hiện nay một vài cơ sở Thực Dưỡng của chúng tôi cũng có loại Ngưu Bàng khô nhập ở nước ngoài. Vì lợi ích mọi mặt, chúng tôi mong những nhà đầu tư sẽ có hướng trồng loại rau củ quí này và hy vọng chan chứa một ngày không xa nó có mặt trên khắp hành tinh của chúng ta. Chúng tôi cũng đã cho trồng thí điểm ở một vài nơi và thấy chúng mọc dễ dàng và thích nghi trên đất bãi sông Hồng và trồng ở khu vực đất rừng chùa Hương ... Việt Nam cũng có trồng Ngưu Bàng để xuất khẩu sang Nhật cách đây vài năm, nhưng vì không cạnh tranh nổi với thị trường Trung Quốc nên hiện không trồng để xuất khẩu nữa. Tuy nhiên hiện nay người Việt Nam đã bắt đầu biết cách ăn củ Ngưu Bàng (ngon gần giống như cà rốt), nên chúng tôi tin tưởng một ngày không xa dân mình sẽ trồng Ngưu Bàng như trồng củ cải và cà rốt. Những người nào thích trồng Ngưu Bàng thì có thể liên hệ với chúng tôi.

Các món ăn chay truyền thống được làm từ ngũ cốc thô, rau quả tươi, hạt đậu và các loại thực phẩm tự nhiên khác đều có tác dụng làm giảm tỷ lệ ung thư. Các khuyến cáo mới nhất về vấn đề ăn kiêng trong giới khoa học cho thấy chúng ta cần bổ sung những thực phẩm này trong bữa ăn, đồng thời giảm thức ăn có tỷ lệ chất béo, hàm lượng đường và cholesterol cao. Tác giả Aveline Kushi, người tiên phong trong phong trào Thực Dưỡng tại Mỹ và Wendy Esko, một chuyên gia về nấu ăn Thực Dưỡng, đã đưa ra các mẫu thực dơn về chế độ ăn kiêng này. Cuốn sách "Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp Thực Dưỡng" trình bày cách nấu ăn cân bằng tự nhiên và hợp lý để nâng cao sức khoẻ và yêu đời.

Thực đơn đầy đủ cho bữa ăn sáng, trưa và tối (tất cả có 21 thực đơn) sẽ giúp bạn làm các loại món ăn khác nhau. Trong cuốn sách này còn có các hướng dẫn về bố trí bếp và bí quyết nấu ăn theo phương pháp Thực Dưỡng. Ngoài ra, cuốn sách này còn đưa ra các chỉ dẫn để các món ăn Thực Dưỡng phù hợp với khẩu vị và nhu cầu của bạn. Cuốn sách "Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp Thực Dưỡng" cũng đưa ra các biện pháp phòng ngừa và chăm sóc gia đình để có cuộc sống lành mạnh.

Lời cảm tạ

Chúng tôi xin cảm ơn những người gợi nguồn cảm hứng và đóng góp cho quyển sách này.

Chúng tôi xin cảm ơn sự cống hiến không mệt mỏi của Ông Michio Kushi cho sức khoẻ và hoà bình của thế giới, và những người tiên phong ăn kiêng theo phương pháp Macrobiotic với cách sống để phòng ngừa ung thư, tim mạch và những bệnh thoái hoá của thế kỷ 20.

Chúng tôi cũng cảm ơn sự dìu dắt và gợi nguồn cảm hứng của Edward Esko cho sự hình thành và hoàn thiện quyển sách cùng sự đáng giá và duyệt lại nguyên bản của Alex Jack đã cho những gợi ý và lời khuyên bảo.

Chúng tôi cũng cảm ơn Rudy Shur, Steve Blauer, Diana Puglisi, Nancy Marks Papritz và những người bạn khác của chúng tôi tại nhóm dịch thuật xuất bản Avery đã giúp đỡ và triển khai những ý tưởng của quyển sách này vào thực tế.

Chúng tôi cũng xin bảy tỏ lòng nhớ ơn sâu sắc tới George và Lima Ohsawa, người đã khai mở lối sống Macrobiotic trên khắp thế giới cho hàng triệu người bạn Macrobiotic của chúng ta ở khắp phương Đông và phương tây, khắp phương nam và phương bắc - những người đang sống lành mạnh và cuộc sống ngày một an hoà hơn.

Aveline Kushi

Wendy Esko

Lời tựa

Vấn đề ung thư đối với một đứa trẻ Nhật bản trước chiến tranh là rất xa vời. Tôi không thể nào nhớ là đã có ai trong cái làng nhỏ ở miền núi của tôi hay trong dòng họ của tôi bị nó cả. Tất nhiên là miền quê của chúng tôi ăn kiêng theo những món ăn cơ bản truyền thống và thiên nhiên hơn ngày nay. Bây giờ thì không còn như vậy nữa, tôi đã đến đất nước này, nhiều năm sau tôi đã chạm chán với thịt bò, kem, nước giải khát và những kiểu dạng của ung thư.

Khi chồng tôi Michio và tôi bắt đầu giảng dạy từ hơn 30 năm về trước, mối quan tâm chính của chúng tôi là giới thiệu cho mọi người cách sống khoẻ mạnh hơn bằng cách ăn kiêng thiên nhiên và những thức ăn có chất lượng tốt nhất. Chúng tôi đã hỏi những người nông dân để đặt gạo lứt và các loại ngũ cốc và đã thu xếp để chế biến thực phẩm theo cách của Nhật bản, những loại có chất lượng rất cao như Miso, Tamari và rong biển và những thức ăn tự nhiên khác trong toàn liên bang. Chúng tôi khuyến khích những sinh viên và những người bạn của chúng tôi dùng những loại rau quả tươi căn bản. Tại thời điểm này, tôi không có ý nghĩ rằng các nhà nghiên cứu cuối cùng đã phát hiện ra nhiều thức ăn làm phát sinh ung thư.

Khi thức ăn thiên nhiên đã bắt đầu được để ý đến tôi đã nhận ra rằng ung thư đã trở thành vấn đề nghiêm trọng cảnh báo cho nền văn minh hiện đại. Nếu cách ăn uống mất quân bình góp phần gây ung thư thì một giải pháp hữu hiệu là cách sống thực dưỡng với những bữa ăn kiêng lành mạnh đã mang lại hy vọng ngăn ngừa nó. Trong thời điểm này Michio và tôi đã bắt đầu thảo luận về sự liên hệ giữa ăn kiêng và ung thư trong những buổi hội thảo chuyên đề và điều đó đã khích lệ chúng tôi tổ chức hội thảo macrobiotic để nêu bật vấn đề này. Ngay sau đấy, lần đầu tiên hội dưỡng sinh Đông Tây đã sắp đặt cho một loạt chuyên đề hội thảo hàng năm về ung thư và ăn kiêng, và đã xuất bản những báo cáo về vấn đề này. Tham dự những hội nghị này có nhiều bác sĩ, các nhà nghiên cứu, và những người lấy lại được sức khoẻ nhờ phương pháp macrobiotic và thực hành ăn kiêng.

Trong 12 năm trời cố gắng đã thu được thành quả to lớn về mối liên hệ giữa ăn kiêng, cách sống và ung thư. Hàng tuần chúng tôi đều đọc những báo cáo mới về sự liên hệ giữa cách ăn uống hiện đại cùng cách sống với bệnh ung thư. Những người chịu trách nhiệm về sức khoẻ đã đưa ra những cảnh báo về chế độ ăn uống hiện đại và đã giới thiệu cách ăn uống phòng ngừa ung thư mà chúng tôi đã đề ra trong cách thực hành ăn kiêng macrobiotic.

Nhiều món ăn hàng ngày nấu theo phương pháp macrobiotic đã bảo vệ cho mọi người khỏi ung thư. Ngũ cốc lứt, những thức ăn căn bản trong nhà bếp macrobiotic chứa những dạng sơ có ích, làm giảm ung thư đại tràng. Trong một nghiên cứu về những thức ăn Nhật bản như miso và các gia vị truyền thống trong món súp đã chỉ ra rằng nó làm giảm ung thư dạ dày và những nghiên cứu khác về rong biển là thành phần trong bữa ăn kiêng macrobiotic đã ngăn chặn sự phát triển khối u. Ngoài ra những rau củ có mầu vàng như bí ngô, cà rốt và những thứ chứa carotin đều chỉ ra rằng nó làm suy giảm ung thư.

Trong phần giới thiệu của quyển sách chúng tôi sẽ giải thích cách dùng những thức ăn thiên nhiên toàn phần như là một phần của cách ăn uống quân bình và cung cách sống. Chúng tôi cũng cho những chỉ dẫn về cách chọn thức ăn thiên nhiên tốt nhất và những lời khuyên về cách sắp đặt nhà bếp của bạn và cách thức bạn bắt đầu thực hành một thực đơn mẫu. Chúng tôi cũng gợi ý những thực đơn thức ăn thiên nhiên toàn phần cho mỗi tuần và cách cắt rau. Bạn cũng sẽ khám phá ra trong mỗi trang sách một bữa ăn đầy sức khoẻ, ngon miệng và thú vị.

Tôi cũng muốn cảm ơn Wendy Esko cùng với sự giúp đỡ của chồng tôi Edward, đã cung cấp tài liệu cho quyển sách này. Tôi cũng muốn cảm ơn chồng tôi, Michio, người đã góp phần giới thiệu quyển

sách và đã đóng góp không mệt mỏi cho giấc mơ về sức khỏe và hoà bình trên thế giới. Tôi cũng cảm ơn Alex Jack, đồng tác giả với Michio quyển "ăn kiêng phòng chống ung thư", về những lời góp ý giúp đỡ cho quyển sách. Tôi cũng cảm kích sự hướng dẫn của những người bạn của chúng tôi như nhóm dịch thuật, gồm Rudy Shur, Stephan Blauer, Diana Puglisi và Nacy Marks Papritz.

Để kết thúc, tôi hy vọng bạn sẽ đọc cuốn sách này với niềm vui phát hiện cách nấu ăn thức ăn thiên nhiên và niềm vui sống lành mạnh.

Avelin Kushi

Brookline, Massachusetts

Lời giới thiệu

Trong thế kỷ 20, loài người đã có kinh nghiệm về sự suy thoái bệnh tật. Cách ăn uống cùng cách sống hiện đại đã phổ biến trên khắp thế giới kéo theo bệnh ung thư, tim mạch, bệnh đái đường, bệnh viêm khớp và bệnh suy giảm khả năng miễn dịch. Bệnh suy thoái đang tiếp tục phát triển tăng cùng với khoa học và kỹ thuật về y học.

Khi tôi đến đất nước này gần 30 năm về trước, ung thư mới chỉ xuất hiện ở một số người. Bây giờ, điều này được ước lượng cứ một trong 3 người sẽ bị nó, và trong năm 1988 Hội ung thư Hoa Kỳ thông báo cuối năm có một triệu ca bệnh mới. Hơn nữa, trong 10 năm qua tốc độ phát triển khối u, các loại ung thư da độc hại đã tăng gấp đôi, như ung thư vú trước đây chỉ xuất hiện ở phụ nữ ngoài 30 tuổi thì nay có từ 10 tuổi.

Theo các kết quả thống kê và những người đau khổ bởi ung thư, những người ở khắp mọi nơi - cả những người trong ngành y và những người không phải trong ngành đó đều tìm kiếm giải pháp phòng ngừa bệnh này. Cách phòng chống hay nhất là giải pháp thay đổi cách ăn uống và lối sống.

Dấu hiệu liên quan giữa cách ăn uống hiện đại với ung thư ngày một tăng lên. Năm 1977, ủy ban dinh dưỡng của thượng nghị viện Mỹ và Uỷ ban những nhu cầu cần yếu cho con người đã thông báo một văn bản chỉ định mức độ ăn uống cho liên bang. Uỷ ban đề nghị sửa đổi cách thức ăn uống - đặc biệt là tăng sự tiêu thụ carbohydrat như ngũ cốc toàn phần, các loại đậu,và rau quả tươi tại địa phương và giảm nhập vào lượng mỡ no, các thức ăn chứa cholesterol, và đường tinh chế - để có thể làm giảm sự nguy hiểm của ung thư và những bệnh mãn tính khác. Sự hướng dẫn này tương đương với chương trình thực dưỡng macrobiotic.

Năm 1982 theo những kết luận của bản báo cáo của các nhà khoa học của Viện dinh dưỡng của quốc hội đã gây tiếng vang: Cách thức ăn uống, dinh dưỡng và ung thư. Sau khi xem xét lại số liệu liên quan giữa cách ăn uống và ung thư, viện đã đưa ra nguyên tắc chỉ đạo tạm thời, điều này có thể xem trong mục đích ăn uống.

Chìa khoá để phòng ngừa ung thư nằm ở nhà bếp. Hơn 30 năm trước, Aveline vợ của tôi cùng với những người bạn của cô ấy đã được dạy cách nấu những món ăn gần với truyền thống để chăm lo sức khoẻ cho cộng đồng. Gần với điều này, sự hiểu biết khắp nơi cho thấy nó như phương pháp macrobiotic, nghĩa là cơ bản là dùng ngũ cốc lứt, các loại đỗ và sản phẩm của đỗ tương, rau quả tươi tại địa phương, rong biển, và các thực phẩm toàn phần tự nhiên khác. Phương cách ăn uống macrobiotic làm giảm béo, tăng lượng sơ và lượng carbohydrat toàn phần sẽ thành công và làm cho cuộc sống của hàng trăm nghìn người và các gia đình được vui sướng.

Ngày nay, nhiều người đã đồng ý rằng cách ăn uống cân bằng thiên nhiên có thể hạ thấp mức độ nguy hại của ung thư. Tuy nhiên không có sự chỉ dẫn cách nấu ăn và lựa chọn thực phẩm thì nhiều người vẫn thấy khó khăn khi thay đổi cách ăn uống của họ. Quyển sách này hướng dẫn một cách sâu sắc và chu toàn các thực hành trong việc ứng dụng những chỉ dẫn về cách thức nấu ăn trong nhà bếp.

Tôi xin chúc lành cho Aveline về các thực đơn và công thức chế biến để đạt tới cách nấu ăn macrobiotic ngừa bệnh trong quyển sách này và trong các sách khác của cô ấy. Tôi cũng cảm ơn Wendy Esko là tác giả nổi tiếng, người dạy nấu ăn macrobiotic, là người mẹ của 7 đứa con, đã làm việc với Aveline trong việc soạn thảo công thức và các nguyên liệu khác để làm thức ăn trong những trang sách này.

Một giấc mơ về sức khoẻ và cuộc sống đầy ắp sinh năng dài lâu cho mọi người. Tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ cung cấp một sự giúp đỡ cho mỗi người để hướng tới sự thực hiện ước mơ chân chính đó và làm cho mọi người xích lại gần nhau trong sức khoẻ, hoà bình và niềm vui chan chứa.

Michio Kushi

Brookline, Massachusetts

Chương 1
Ăn kiêng và ung thư

Gần 40 năm qua Michio chồng tôi và tôi tới Mỹ với giấc mơ để thực hiện sức khoẻ và hoà bình cho mọi người trên thế giới. Từ quan điểm mới đó, macrobiotic sẽ là con đường đầy cảm hứng cho một viễn cảnh hoà hợp trên toàn cầu. Chúng tôi bắt đầu giảng dạy tại thành phố New York, và sau đó chuyển tới Boston và thành lập trung tâm giảng dạy ở đây. Ngày nay, nó là trung tâm macrobiotic chính của các thành phố ở Bắc Mỹ và ở khắp nơi trên thế giới.

Trong thời gian đầu, một trong những quan tâm chính của chúng tôi là làm những thức ăn thiên nhiên cho mọi người. Hai mươi năm sau, chúng tôi bắt đầu từ Erewhon với một cửa hàng nhỏ thức ăn thiên nhiên tại Boston đã đáp ứng tình hình túng thiếu này. Từ quan điểm mới đó, Erewhon đã phát triển thành một nơi làm thức ăn thiên nhiên có chất lượng cao và là nơi dẫn đầu về phân phối thức ăn thiên nhiên trên thế giới, đã khai mào một phong trào thức ăn thiên nhiên. Kỷ niệm 10 năm Erewhon, gần 10.000 cửa hàng thức ăn thiên nhiên và những đại lý trên khắp Bắc Mỹ đã cung cấp ngũ cốc lứt, các loại đỗ và các thức ăn chế biến như đậu phụ, tamari từ đỗ nành, miso, rong biển cho mọi người.

Từ năm 1970, những thức ăn thiên nhiên đã bắt đầu ngon miệng hơn đối với thói quen ăn uống của người Mỹ. Thời điểm này người ta chú ý tới thức ăn thiên nhiên vì bị khủng khoảng sức khoẻ. Chúng tôi chọn ung thư là biểu tượng của sự suy sụp sức khoẻ và Michio bắt đầu thuyết trình tại Boston và khắp nơi trên thế giới về mối liên quan giữa ung thư và ăn kiêng. Ông cũng sẵn sàng giúp đỡ giảng giải những ứng dụng của các nguyên tắc cơ bản của macrobiotic cho sự hồi phục sức khoẻ từ ung thư. Trong khi đó, hội dưỡng sinh Đông Tây một tổ chức giáo dục phi lợi nhuận mà chúng tôi sáng lập đã sắp xếp hội thảo và xuất bản những báo cáo chuyên đề về vấn đề này.

Những hoạt động này bắt đầu tại thời điểm mà sự nhận thức về dinh dưỡng đã phát triển ở khắp mọi nơi. Năm 1997, uỷ ban thượng nghị viện về dinh dưỡng và đã xuất bản những báo cáo lấy tên: *Chuẩn mực ăn uống cho toàn liên bang*. Uỷ ban thượng nghị viện đã lắng nghe ý kiến của những chuyên gia hàng đầu về y học, dinh dưỡng, và đã đi đến một kết luận rằng cách ăn uống hiện đại là nhân tố nguy hiểm cho ung thư, tim mạch và những bệnh mãn tính khác. Uỷ ban thượng nghị viện đưa ra chế độ ăn uống để hạ thấp sự nguy hại của những bệnh này, và mọi người Mỹ đã hiểu rằng họ phải hạ thấp mức độ tiêu thụ chất béo, đường, và thức ăn tinh chế và tiêu thụ vào những carbonhydrat toàn phần nhiều hơn như ngũ cốc lứt, các loại đỗ và rau quả tươi. Những chỉ đạo về cách ăn uống này tương đương con đường thực dưỡng.

Mới năm năm trước đây, các nhà khoa học của viện hàn lâm quốc gia đã xuất bản thông báo về cách ăn uống, dinh dưỡng và ung thư, điều này nói lên rằng cách ăn uống hiện đại là mối nguy hiểm cho hầu hết các kiểu dạng bệnh ung thư. Uỷ ban thượng nghị viện giống như viện hàn lâm đưa ra nguyên tắc chỉ đạo về cách ăn uống để hạ thấp sự nguy hại của ung thư. Lại một lần nữa, sự khuyến nghị này tương đương với phương pháp macrobiotic.

Một vài sự tiến triển cho thấy sự thay đổi là cần thiết. Tháng 5 năm 1986, Tạp chí y học nước Anh mới xuất bản một bài báo nhan đề: "Ung thư lại đang phát triển", mô tả bệnh ung thư như là quang cảnh trong bãi chiến trường của ngành y. Tác giả tuyên bố: "Chúng ta đã thất bại trong sự chống lại với ung thư, mặc dù phát huy phòng vệ được với vài dạng bệnh bất thường, cải thiện trong sự làm dịu đau

và kéo dài tuổi thọ. Cần thiết một sự thay đổi quá trình nghiên cứu điều trị chuyển sang nghiên cứu cách phòng ngừa là sự tiến bộ đáng kể chống lại ung thư trong thời gian tới".

Những chỉ dẫn nào cho nghiên cứu phòng ngừa ung thư ? Các thức ăn hiện đại là bằng chứng khoa học hùng hồn, như những nhân tố chính để phát triển ung thư, và hướng tới những thức ăn quân bình thiên nhiên là con đường macrobiotic chính là chìa khoá để phòng ngừa bệnh tật. Từ hơn 30 năm những bậc thầy macrobiotic đã nói một điều căn bản - cách ăn kiêng là rất quan trọng cho toàn liêng bang và cho toàn thế giới.

Trong quyển sách này chúng tôi sẽ có những chỉ dẫn một cách thích hợp cho cách thức ăn kiêng phòng ngừa ung thư và cho sức khoẻ cộng đồng. Hơn nữa chúng tôi còn có những chỉ dẫn cụ thể cho nhà bếp. Bạn sẽ khám phá trong mỗi trang những thức ăn ngon lành và hấp dẫn. Khi được nấu nướng cẩn thận theo cách thức sáng tạo thì những thức ăn thiên nhiên toàn phần rất khoái khẩu và ngon lành.

Trong phần cuối chương chúng tôi sẽ cho những khám xét đặc trưng về cách ăn uống ngăn ngừa ung thư theo cả hai cách: truyền thống và hiện đại. Chúng tôi cũng sẽ đưa ra một bí quyết để bạn có thể hiểu được macrobiotic bởi vì ở đây, nét nổi bật là chúng tôi bàn về tất cả cách chọn lựa và sửa soạn thức ăn truyền thống thông thường với phương pháp macrobiotic.

Cấu trúc một thực đơn hoàn chỉnh ngăn ngừa bệnh theo nguyên lý của chúng ta.

Cấu trúc và cách sắp xếp bộ răng là mẫu mực cho những ý tưởng về thực phẩm của con người. Chúng ta có tất cả 32 cái răng. 12 cái răng hàm hoặc răng nanh là để nghiền thức ăn. Bộ phận nhai nghiền ("molar" tiếng Latinh có nghĩa là "xay nghiền - millstone") lý tưởng nhất là để nghiền nát rau củ trong miệng như ngũ cốc lứt, các loại đỗ, hạt, những thức ăn chứa carbohydrate toàn phần khác.

Có 8 răng cửa và 4 răng nanh. " Răng cửa - incisor " tiếng Latinh nghĩa là "cắt - to cut into", và là răng thích hợp nhất dùng để cắt rau củ. 4 răng nanh có thể dùng để xé thức ăn động vật, nhưng không phải ở người nào nó cũng nhọn hoắt cả. Con người sống trong một xã hội tiêu thụ một lượng thịt động vật nhỏ thì răng nanh không phát triển.

Để kết luận, sử dụng hàm răng một cách lý tưởng và đúng đắn nhất là 5 phần khẩu phần thức ăn chính cho con người: Ngũ cốc lứt, các loại đỗ, hạt, và rau củ; phần thứ nữa là rau củ tại địa phương và một lượng nhỏ thức ăn động vật. Tỉ lệ thức ăn động vật tối ưu nhất là 7 trên 1.

Thức ăn thực vật là thứ có lợi nhất cho chúng ta. Ruột của chúng ta dài và xoắn lại khi đối chiếu với ruột của những loài thú ăn thịt. Hệ thống tiêu hoá của những loài thú ăn thịt là để đẩy nhanh thức ăn ra ngoài; tránh tình trạng tích độc do thối rữa những thức ăn động vật tươi trong ruột. Còn trường hợp của chúng ta, ăn nhiều thức ăn động vật sẽ không chuyển ra chất thải nhanh được, bởi vì hệ thống tiêu hoá của chúng ta dài hơn, kéo theo chất độc tích luỹ lại trong toàn cơ thể. Cuối cùng, tổng của tất cả những thứ độc hại lộn xộn đó có cả cả ung thư. Hơn nữa, những nghiên cứu cho thấy chúng ta tiêu thụ nhiều thức ăn động vật hơn và lượng sơ có ích bắt đầu giảm đi. Lượng sơ tìm thấy trong những thức ăn thiên nhiên toàn phần như ngũ cốc lứt, các loại đỗ, rau củ và các thức ăn thực vật khác, sẽ làm giảm sự nguy hại cho sự rối loạn của ruột bao gồm ung thư và đại tràng.

Chế độ dinh dưỡng phòng ngừa có cơ sở từ truyền thống xa xưa

Việc xa rời chế độ ăn uống mẫu mực truyền thống để hướng tới những thực đơn hiện đại đầy rẫy những chất béo, đường và thực phẩm tinh chế luôn kéo theo nguy cơ mắc bệnh ung thư ngày càng tăng cùng nhiều chứng bệnh kinh niên khác. Tình trạng xa rời truyền thống này kéo dài hầu như suốt thế kỉ XX, và (tuy gần đây người ta có chú ý đến thực phẩm thiên nhiên hơn) đặc biệt tăng mạnh kể từ sau Thế chiến thứ II. Cũng thời gian này, tỉ lệ mắc bệnh ung thư cũng tăng lên theo. Thí dụ, khi tôi đến đất nước

này vào đầu những năm 1950 chỉ có khoảng dưới 1/7 số người Mỹ bị nghi ung thư. Ngày nay, Viện Ung thư quốc gia ước tính khoảng 1/3 dân số có khả năng mắc bệnh ung thư.

Vì sao chế độ ăn uống hiện đại lại góp phần gây bệnh?

Dưới đây ta hãy xét một số đặc điểm của chế độ ăn uống hiện đại không dựa trên cơ sở truyền thống đã góp phần làm tăng tỉ lệ ung thư cùng những chứng bệnh kinh niên khác.

Nhiều chất béo quá

Suốt thế kỉ XX, thịt và thức ăn gốc động vật được lấy làm những món chính trong những thực đơn hiện đại (x. bảng 1.1 dưới đây). Những thực phẩm này có tỉ lệ chất béo và cholesterol rất cao, và thường dính dáng tới việc tăng tỉ lệ một số dạng bệnh ung thư trầm trọng trong đó có ung thư ruột kết. Hơn nữa, vì lượng thức ăn động vật ăn vào tăng lên, nên lượng chất xơ có ích giảm xuống tương ứng. Một lượng chất xơ lớn chứa trong ngũ cốc, đậu, rau củ tươi được ta ăn vào có nghĩa là sẽ giảm đi một số bệnh ung thư, nhất là ung thư ở ruột già.

Bảng 1.1. Mức tiêu thụ thịt, cá và gia cầm tính theo đầu người ở Mĩ năm 1900 – 1980.

Nguồn: Viện Ung thư quốc gia, Chương trình ăn kiêng, dinh dưỡng và ung thư. Báo cáo tình hình. 7/1976

Ngày nay, khoảng 42% bữa ăn trung bình của người Mỹ có chứa chất béo, trong khi ở vùng thôn quê Mêhicô, ở bộ tộc Tarahumara nơi người ta chuyên sống theo thiên nhiên và nổi tiếng vì sống lâu cũng như không hề có bệnh ung thư và những chứng bệnh thoái hoá khác, tỉ lệ này chỉ vào khoảng 12%. Một thực đơn dưỡng sinh tiêu chuẩn chứa khoảng 15% chất béo, hầu hết dưới dạng dầu thực vật.

Tháng 1/1987 Hội Ung thư Hoa Kì thông báo khoảng 1/10 số phụ nữ Mỹ có thể phát triển bệnh ung thư vú - một con số cao chưa từng thấy. Cách đây một thập kỷ tỉ lệ những người chẳng may mắc bệnh ung thư vú khoảng 1/13. Trong một bài phỏng vấn do tờ Boston Globe công bố, bác sĩ Virgil Loeb, chủ tịch Hội tuyên bố rằng chất mỡ trong khẩu phần ăn hàng ngày và tình trạng béo phì là hai thứ liên quan tới sự phát triển căn bệnh này.

Mối quan hệ giữa bệnh ung thư ruột kết - kẻ sát thủ hàng đầu - và thực đơn chứa hàm lượng mỡ cao (làm tăng mức cholesterol) đã từng được người ta nói đến đôi lần. Tháng 12/1986, tờ New England Journal of Medicine (Tạp chí Y học mới của Anh) bằng một báo cáo nghiên cứu đưa ra bằng chứng rằng khoảng 60% số đàn ông có hàm lượng cholesterol quá cao có khả năng phát triển ung thư ruột kết hơn những người có tỉ lệ cholesterol ở mức bình thường. Một công trình nghiên cứu tương tự đã tìm ra mối quan hệ giữa tỉ lệ cholesterol cao với những khối u trong ruột kết thường có khả năng chuyển thành ung thư. Thịt, trứng, sản phẩm bơ sữa cùng những thức ăn gốc động vật khác là những nguồn gốc chính sản sinh ra lượng chất béo dư thừa và cholesterol trong khẩu phần ăn hàng ngày của chúng ta hiện nay.

Khi chúng tôi lưu ý đến những nghiên cứu này cùng với công trình nghiên cứu mà Đại học Y khoa Harvard tiến hành cách đây 10 năm, thì thấy rõ ràng khẩu phần ăn thực dưỡng hàng ngày là có nhiều khả năng tiềm tàng lớn nhất giúp ngăn ngừa bệnh ung thư. Các chuyên viên nghiên cứu của Harvard đã thử nghiệm trên 200 người áp dụng thực dưỡng trong khu vực Boston và phát hiện thấy hàm lượng cholesterol trong máu họ thấp hơn rất nhiều so với mức cao trung bình ở Hoa Kỳ.

Với những bằng chứng mới về mối liên hệ giữa tỉ lệ cholesterol cao với bệnh ung thư ruột kết, ta có đầy đủ cơ sở rút ra kết luận rằng những người hàng ngày ăn thức ăn quân bình tự nhiên gồm toàn ngũ cốc lứt, đậu, rau củ tươi, với một chút hoặc không có thức ăn động vật, rất hiếm khi (nếu không nói là không bao giờ) bị mắc chứng ung thư ruột kết.

Hơn nữa, một khẩu phần ăn quân bình tự nhiên theo sự hướng dẫn của phương pháp thực dưỡng cũng có thể đem lại niềm hy vọng khả quan ngăn ngừa bệnh ung thư vú bằng cách giảm thiểu hoàn toàn lượng chất béo ăn vào hàng ngày và giảm xu thế trở nên béo phì.

Quá nhiều chất đường

Khẩu phần ăn truyền thống dựa trên các hydrat cacbon phức hợp như ngũ cốc lứt, rau, đậu, củ tươi trồng tại chỗ, hoa quả theo mùa và nhiều loại thức ăn khác. Một hydrat cacbon phức hợp cấu tạo bởi nhiều dãy đường đơn chất nối với nhau thành chuỗi dài. Dưới dạng tự nhiên, hydrat cacbon phức hợp, kể cả chất xơ, tồn tại trong một hỗn hợp quân bình với protêin, vitamin và các loại chất khoáng.

Thật không may, chúng ta đã xa rời những hợp chất hydrat cacbon phức hợp này để đi đến với đường đơn chất như đường mía hay đường củ cải tinh chế, đường fructoza và các loại xirô (tham khảo Hình 1.2 dưới đây). Mức tiêu thụ đường tinh chế trung bình của người tiêu dùng Mỹ là 100 pao (tương đương 45,4 kg - ND)! Khi mức tiêu thụ đường giảm đáng kể, thì tỉ lệ mắc bệnh ung thư và bệnh tim cũng giảm theo.

Hình 1.2. Mức tiêu thụ đường tinh chế tính theo đầu người ở Mĩ, 1860 - 1980.

Nguồn: Viện Ung thư quốc gia, Chương trình ăn kiêng, dinh dưỡng và ung thư. Báo cáo tình hình. 7/1976.

Với quá trình tiêu hóa bình thường, đường phức hợp được các loại men enzyme trong miệng, dạ dày, tụy và ruột chuyển hóa một cách từ từ với tốc độ gần như cân bằng. Đường phức hợp chậm rãi đi vào mạch máu sau khi đã được phân chia thành những thành phần nhỏ hơn. Trong quá trình đó, thế quân bình axit - kiềm bình thường trong máu không bị thay đổi; máu luôn hơi có tính kiềm nhẹ.

Trong khi đó, đối với đường đơn chất thì ngược lại, chúng được chuyển hóa rất nhanh, mau chóng thấm vào máu và gây hiện tượng thừa axit cho máu. Để bù lại, tụy phải tiết ra insulin, một chất làm tăng quá trình thải lượng đường thừa trong máu và làm cho đường dễ dàng đi vào các tế bào của cơ thể hơn. Bệnh đái đường là đặc trưng của tình trạng suy giảm chức năng của tụy nên không thể sản ra lượng insulin đủ để trung hòa lượng đường huyết thừa sau nhiều năm ăn uống quá mức cần thiết.

Gan hấp thụ lượng đường glucoza (sản phẩm cuối cùng của toàn bộ quá trình chuyển hóa) từ máu và dự trữ chúng dưới dạng glycogen, phòng khi cơ thể cần đến. Sau đó chúng lại được biến đổi thành glucoza. Nếu gan đã tích trữ đủ khả năng dự trữ của nó, khoảng 50 gam đường, thì số glucoza thừa có thể bị tách ra đi vào máu dưới dạng axit béo. Số axit béo này được tích trữ trước hết trong những bộ phận ít hoạt động của cơ thể, như hông, đùi, bụng. Sau đó nếu đường kính, đường hoa quả hay những loại đường đơn chất khác vẫn tiếp tục được ăn vào, axit béo sẽ tác động lên các cơ quan nội tạng của cơ thể như tim, gan và thận, dần dần bao bọc các cơ quan này trong một lớp mỡ và nước nhầy.

Quá trình tích trữ này cũng có thể thâm nhập vào các mô bên trong, làm suy giảm chức năng hoạt động bình thường của chúng và cuối cùng tạo nên những chỗ viêm tắc, mà điển hình là trong trường hợp bệnh xơ vữa động mạch. Lượng mỡ tích tụ liên tục do tiêu thụ đường tinh chế quá mức cũng có thể dẫn đến nhiều dạng ung thư khác nhau, trong đó có khối u ở vú, ruột kết và cơ quan sinh sản. Cũng có thể xảy ra những dạng thoái hóa khác khi bộ phận cung cấp chất khoáng bên trong cơ thể được huy động để loại trừ những tác động làm suy nhược cơ thể do việc tiêu thụ đường kính gây ra. Chẳng hạn, chất canxi trong răng có thể bị tiêu hủy để cân bằng lại với lượng kẹo bánh, nước ngọt, và món tráng miệng chứa đường ăn vào quá thừa thãi.

Muốn ngăn chặn tất cả những tác động xấu gây thoái hóa nói trên, tốt nhất là ta nên giảm đến mức tối thiểu hay tránh ăn các loại hydrat cacbon tinh chế, bơ sữa, và hoa quả (loại chứa nhiều đường lactoza và fructoza sản sinh một cách tự nhiên) mà thay vào đó hãy ăn các hydrat cacbon phức hợp dưới dạng chứa trong ngũ cốc, đậu nành và sản phẩm đậu nành, rau tươi và rong biển.

Quá nhiều thực phẩm tinh chế

Một thực đơn hiện đại điển hình đề cao bánh mì trắng, đường kính, gạo trắng và muối tinh thường dễ dẫn đến tình trạng mất cân bằng hoặc thiếu hụt dinh dưỡng. Theo Viện Hàn lâm khoa học quốc gia, khoảng 55% thực phẩm được tiêu thụ ở Mỹ là đã qua tinh chế hay được xử lý ở mức độ nào đó trước khi đến tay người tiêu dùng.

Quá trình tinh chế hay xử lí này thường làm mất chất bổ dưỡng. Thí dụ, khi bột mì lứt được xay thành bột trắng, rất nhiều mầm (phôi), cám và nội nhũ bên trong vỏ trấu bị loại bỏ. Kết quả là bột bị mất đi hầu hết năng lượng và sinh khí cùng với dầu tự nhiên và chất bổ dưỡng. Mặc dầu người ta có cho thêm một ít vitamin và chất khoáng để bù lại, nhưng chất lượng cuối cùng vẫn không được như cũ. Hãy tham khảo Bảng 1.1 ở dưới, cho thấy mất mát rất nhiều những chất bổ dưỡng khi làm bột trắng.

Bảng 1.1. Chất bổ dưỡng bị hao hụt trong bột trắng tinh chế

Chất bổ dưỡng	Tỉ lệ hao hụt (%)
Thiamine(Bơ1)	*77,1*
Riboflavin(B2)	*80,8*
Niacin	*80,8*
Vitamin B6	*1,8*
Axit pantothenic	*50,0*
Vitamin E	*86,3*
Calxi	*60,0*
Phosphor	*70,9*
Manhê	*84,7*

Kali	*77,0*
Natri	*78,3*
Crôm	*40,0*
Mangan	*85,8*
Sắt	*75,6*
Côban	*,5*
Đồng	*67,9*
Kẽm	*77,7*
Sêlen	*15,9*
Molipden	*48,0*

Nguồn: Henry A Schroeder. "Sự mất mát vitamin và chất khoáng vi lượng do quá trình chế biến và bảo quản thực phẩm". American Journal of Clinical Nutrition, 24:562-573, 1971

Thuốc viên vitamin cùng nhiều chất bổ sung dinh dưỡng khác bắt đầu phổ biến những năm gần đây để bù lại sự thiếu hụt, và trong nhiều trường hợp hãn hữu đã chữa được bệnh thiếu chất do việc sản xuất thực phẩm hiện đại gây nên. Thực ra đây là những vitamin và chất khoáng được lấy ra từ thực phẩm gốc rồi đem bán lại cho người tiêu dùng dưới dạng thuốc viên. Khi được lấy ra theo cách thức phi tự nhiên như vậy để bổ sung cho những thực phẩm thường ngày của chúng ta, những viên vitamin ấy có thể gây những tác động rối loạn cho quá trình chuyển hóa trong cơ thể.

Từ hàng trăm ngàn năm nay nhân loại đã từng lấy vitamin dưới dạng nguyên chất. Các nhà thực dưỡng rất coi trọng thực tế này và nó đã bắt đầu được chấp nhận trong một số công trình khoa học. Thí dụ, trong chương trình Ăn kiêng, Dinh dưỡng và bệnh Ung thư, Viện Hàn lâm khoa học quốc gia đã kết luận: "Việc chế tạo (và lạm dụng) vitamin và bổ sung khoáng chất đã gây ra, ít nhất là một phần những tác dụng trái ngược. Một số vitamin và hầu hết chất khoáng được biết là ở mức độ nào đó đã biến thành chất độc".

Nhận xét về vai trò của một số vitamin trong việc ngăn ngừa bệnh ung thư và sự cần thiết phải thu được chúng ở dạng nguyên chất, Viện Hàn lâm khoa học quốc gia tuyên bố:

Điều quan trọng là phải đưa hoa quả, rau củ và ngũ cốc lứt vào bữa ăn hàng ngày. Nhiều thành phần khác nhau chứa trong những thực phẩm này, trong đó có một số vitamin và khoáng chất khác, tỏ ra có nhiều lợi ích tiềm tàng trong việc ngăn chặn bệnh ung thư. Tuy nhiên tầm quan trọng của những hợp chất này không thể biện hộ cho việc sử dụng một số chất bổ sung để tăng lượng chất đưa vào cơ thể. Bởi vì còn nhiều điều chưa biết cũng như những tác dụng độc tính của những chất bổ sung này, cho nên bản khuyến nghị này chỉ đề cập đến những thực phẩm với tư cách là nguồn dinh dưỡng, chứ không phải là bổ sung cho chế độ ăn uống bằng một chất bổ dưỡng riêng biệt nào đó.

Khẩu phần thức ăn quân bình hợp với thực dưỡng gồm nhiều loại hạt ngũ cốc lứt, đậu tương và sản phẩm đậu tương, rau củ, rong biển, hoa quả, các loại quả và hạt, và họa hoằn lắm mới thêm chút cá nếu muốn. Người ta dùng dầu thực vật chất lượng cao không qua tinh chế và muối biển sản xuất theo phương pháp tự nhiên để nấu nướng (Muối biển, loại muối truyền thống từ xa xưa vẫn được dùng trong quá trình nấu ăn theo thực dưỡng, chứa tất cả những chất khoáng tự nhiên và nguyên tố vi lượng tìm thấy trong nước biển). Điều quan trọng nhất là một bữa ăn hàng ngày quân bình bằng thực phẩm lứt sẽ cung cấp đủ mọi chất bổ dưỡng dưới dạng tự nhiên.

Quá nhiều chất hóa học

Những thực đơn truyền thống có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư về cơ bản gồm toàn những chất hữu cơ lấy từ thiên nhiên. Những hóa chất nhân tạo được đưa vào trong bữa ăn hàng ngày của con người bắt đầu từ thế kỉ 20 và thế là bệnh ung thư cùng nhiều chứng bệnh thoái hóa khác cũng tăng lên. Ngày nay hơn 3.000 chất phụ gia được dùng để tô màu, tạo mùi thơm, bảo quản và kéo dài thời hạn sử dụng của thực phẩm, trong đó có rau xanh và quả tươi. Vô số loại thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, phân bón được sử dụng bừa bãi trên cánh đồng. Gia súc và gia cầm nuôi theo lối công nghiệp và được cho ăn những chất kích thích tăng trưởng và kháng sinh nhân tạo, và thức ăn làm từ chúng đã bị hóa chất làm cho ô nhiễm.

Các phụ gia hóa chất thường liên quan tới vô số những rối loạn cơ thể, trong đó có tình trạng hiếu động thái quá, dị ứng, mất cân bằng hoocmôn, và bệnh ung thư.

Những thực phẩm được trồng trên những mảnh ruộng nghèo chất khoáng đã bị phân hóa học, thuốc trừ sâu cùng nhiều loại thuốc phun khác làm cho hỏng đất, thường thiếu vitamin và chất khoáng là những thứ rất quan trọng bảo đảm nguồn dinh dưỡng đầy đủ. Những thí nghiệm khoa học cho thấy những hoa quả và rau củ bón phân hữu cơ phát triển trên những mảnh ruộng được chăm bón thuận theo thiên nhiên, không dùng bất kì loại hóa chất nào, sẽ chứa chất khoáng và nguyên tố vi lượng nhiều gấp ba lần. Hãy tham khảo Bảng 1.2 dưới đây, cho biết số lượng chất khoáng chứa trong những rau củ được bón phân hữu cơ và vô cơ.

Thực đơn phòng bệnh hết sức quân bình, có mức độ vừa phải

Những khẩu phần ăn hàng ngày phòng bệnh ung thư, cả truyền thống lẫn hiện đại, đều là sản phẩm của một phong cách sống hài hòa với thiên nhiên. Trong phương pháp thực dưỡng, chúng tôi dùng hai chữ Âm và Dương để mô tả công dụng của qui luật thiên nhiên. Hai từ này thể hiện hai lực lượng cơ bản nhất của vũ trụ: Âm thể hiện cho tính li tâm, nở rộng, hay lực hay chuyển động đi lên; và Dương thể hiện cho tính hướng tâm, co lại, hay lực chuyển động đi xuống.

Vì vạn vật trong vũ trụ đều trong trạng thái vận động, nên Âm và Dương có mặt ở khắp chốn mọi nơi. Tuy nhiên, có thể có một số vật này Âm hơn, hay có xu thế khuếch đại, và một số vật khác Dương hơn, hay có xu thế thu súc. Mọi vật đến rồi đi, xuất hiện rồi biến mất, chuyển động và biến đổi nhờ hai lực khởi thủy nói trên.

Những khoản mục kê trong danh sách dưới đây được sắp xếp theo thứ tự giảm dần từ Dương nhất đến Âm nhất. Những thức ăn quân bình hơn nằm ở cột giữa chủ yếu được khuyến khích tiêu thụ đối với những người ở nơi khí hậu ôn hòa, trong khi những thức ăn ở cột Dương hơn hay Âm hơn thường không được khuyến khích đưa vào khẩu phần ăn phòng bệnh. Một số khoản nằm trong cột quân bình ở giữa, như muối biển và một số gia vị khác, những thức nêm nếm, cá có thịt trắng, hoa quả đúng mùa, dầu và những thức làm ngọt thức ăn, tốt hơn hết là hãy dùng với số lượng ít hay thỉnh thoảng mới dùng. Dược phẩm và thuốc uống cũng được liệt vào danh sách, vì cũng như thực phẩm, chúng cũng được chúng ta đưa vào cơ thể.

Bảng 1.2. Chất khoáng trong các loại rau bón phân hữu cơ và vô cơ

Tỉ lệ % trọng lượng khô Đơn vị tương đương trong 100 g khô Tỉ lệ nguyên tố vi lượng trong 1triệu chất khô

Toàn bộ tro hay chất khoáng Phospho Canxi Manhê Kali Natri Bo Man gan Sắt Đồng Côban

Đậu tương

Bón hữu cơ

Bón vô cơ

10,45

4,04

0,36

0,32

40,5

15,5

60,0

14,8

99,7

29,1

8,6

0,0

73

10

60

2

227

10

69,0

3,0

0,2

0,0

Bắp cải

Bón hữu cơ

Bón vô cơ

10,38

6,12

0,38

0,18

60,0

17,5
43,6
13,6
148,3
33,7
20,4
0,8
42
7
13
2
94
20
48,0
0,4
0,1
0,0
Rau diếp
Bón hữu cơ
Bón vô cơ
24,48
7,01
0,43
0,22
71,0
16,0
49,3
13,1
176,5
53,7
12,2
0,0

37

6

169

1

516

9

60,0

3,0

0,1

0,0

Cà chua

Bón hữu cơ

Bón vô cơ

14,20

6,07

0,35

0,16

23,0

4,5

59,2

4,5

148,3

58,8

6,5

0,0

36

3

68

1

1,938

1

53,0

0,0

0,6

0,0

Rau bina

Bón hữu cơ

Bón vô cơ

28,56

12,38

0,52

0,27

96,0

47,5

203,9 46,9

237,0

84,6

69,5

0,8

88

12

117

1

1,584

19

32,0

0,3

0,2

0,2

Cũng như vạn vật, thức ăn cũng có thể phân chia theo tiêu chuẩn âm - dương. Nhìn chung các loại thức ăn động vật, như thịt, trứng, gia cầm, phó mát cao cấp thường tác động xấu mạnh hơn lên cơ thể và chứa nhiều chất hêmôglôbin, natri cùng các loại muối khoáng khác. Chúng chủ yếu mang dương tính nhiều hơn. Thức ăn thực vật đa phần mang tính âm. Chúng tác động tương đối điều hòa, trầm tĩnh lên cơ thể; đồng thời giàu chlorophyll, nước và kali; và được coi là âm tính hơn. Bảng 1.3 dưới đây liệt kê những thức ăn âm, dương và tương đối quân bình.

Trong các loại rau củ, những cây mọc ở vùng nhiệt đới mang cực tính nhiều hơn so với cây trồng ở vùng ôn đới. Xoài, cam, chuối chẳng hạn, thường âm hơn so với táo và lê. Những cây rau lá rộng như rau diếp, bắp cải Trung Quốc... thường âm hơn những cây có củ đặc như cà rốt hay những loại rễ củ khác. Đường tinh chế chiết xuất từ cây mía đường nhiệt đới là chất cực âm so với kẹo mạch nha thu được hydrat cácbon phức hợp trong các loại hạt như gạo tẻ và lúa mạch.

Âm và Dương hút nhau giống như hai cực của nam châm. Thức ăn mà chúng ta ăn vào càng Âm (hay Dương) thì chúng ta lại phải ăn thêm thức ăn càng Dương (hay Âm) để lập lại thế quân bình. Thí dụ, ở thế kỉ này, thịt gia súc và gia cầm (thức ăn dương) được ăn vào quá nhiều đòi hỏi ta phải nạp thêm những thức ăn âm mạnh thì mới tạo được thế quân bình.

Ngày nay đường, kẹo sôcôla, cà chua, cà phê và các đồ gia vị được dùng rất phổ biến. Nhưng còn hơn thế nữa, nhiều người quay sang thường xuyên dùng rượu, hay dược phẩm là những thứ còn mang tính cực đoan cao hơn nhiều. Những thức ăn mà các nhà thực dưỡng sử dụng trong bữa ăn dựa trên ngũ cốc lứt, đậu tương và sản phẩm đậu tương, rau tươi trồng tại địa phương, rong biển cùng nhiều thứ khác. Chúng mang tính quân bình hơn nhiều so với những đồ ăn thức uống nhiều tính cực đoan nói trên. Phương pháp ăn uống quân bình này giúp con người duy trì sự hòa hợp giữa mình với môi trường của hành tinh chúng ta, đồng thời tránh những thức ăn mang đầy tính cực đoan dễ dẫn đến ung thư cùng nhiều căn bệnh thoái hóa khác.

Như ta đã thấy ở trên, trong thế kỉ XX nhân loại đã thay đổi cách ăn của mình, từ cách ăn quân bình hơn chuyển sang những khẩu phần ăn đầy cực đoan. Thay vì kết hợp chất hydrat cacbon phức hợp quân bình vốn giàu có trong ngũ cốc lứt và rau tươi, bữa ăn hiện đại lại dựa hẳn vào những loại đường đơn chất cực âm. Thay cho việc lấy protêin quân bình trong ngũ cốc lứt và đậu tương, cách thức ăn uống hiện đại của chúng ta chỉ chăm chăm vào prôtêin động vật cực âm hoặc cực dương chứa trong thịt gia súc, trứng và gia cầm. Việc ăn uống thái quá những thực phẩm đầy tính cực đoan này chính là một trong những nguyên nhân đầu tiên của cơn dịch bệnh suy thoái cơ thể, trong đó có ung thư.

Thực đơn phòng bệnh hàng ngày còn làm cân bằng khí hậu và mùa màng

Những thực phẩm quân bình hơn cả trong khẩu phần thực dưỡng hàng ngày - ngũ cốc lứt, đậu tương, rau tươi trồng tại chỗ, và thêm nhiều giống hoa quả phương Bắc - chủ yếu là sản phẩm của những nơi có khí hậu ôn hòa. Như ta đã thấy, chúng là nền tảng của bữa ăn truyền thống xa xưa ở những vùng này trước kỉ nguyên hiện đại rất lâu. Thực đơn hiện đại phát triển chính là thể hiện phong trào xa rời những nền tảng cơ bản truyền thống để đến với những thực phẩm vốn chỉ thích hợp với cư dân miền cực hoặc miền nhiệt đới.

Ngày nay phần lớn người Mỹ, châu Âu, Nhật Bản và Nga xơi một lượng cực lớn gồm thịt và sản phẩm bơ sữa chỉ thích hợp với khí hậu lạnh, cận hàn đới, song song với những hoa quả vốn chỉ mọc ở miền nhiệt đới, đường tinh chế và gia vị từ miền nhiệt đới, nước giải khát Coca, cà phê và nhiều chất kích thích sản xuất từ nguyên liệu gốc ở các nước nhiệt đới. Trong một khu vực khí hậu ôn hòa, cách thức ăn uống như vậy đã vi phạm trật tự sinh thái và chẳng chóng thì chầy sẽ dẫn đến tình trạng mất cân bằng cả sinh lí lẫn tâm lí.

Những phương pháp chế biến, bảo quản và vận chuyển thực phẩm hiện đại cũng khiến cho chúng ta khó lòng thay đổi được thành phần bữa ăn hàng ngày cho phù hợp với thời gian bốn mùa thay đổi. Ngày nay người ta có thể ăn kem và sữa chua lạnh buốt vào mùa đông và chén sườn lợn nướng giữa những ngày tháng Bảy oi bức, và đã không còn biết gì đến một sức khỏe tự nhiên và chân thực nữa. Kiểu cách ăn uống như vậy góp phần làm tăng những căn bệnh suy nhược.

Điều chỉnh thực đơn hàng ngày cho phù hợp với thay đổi thời tiết và khí hậu bốn mùa là một phần tối quan trọng của phong cách sống phòng ngừa bệnh tật. Những ai muốn tìm hiểu thêm về mối quan hệ nấu ăn theo mùa xin xem thêm cuốn Nấu ăn thực dưỡng theo sự thay đổi bốn mùa (The Changing Seasons Macrobiotic Cookbook (Tập đoàn xuất bản Avery, 1985).

Việc ăn kem, uống nước ngọt, nước quả cam, nước giải khát ướp lạnh cùng nhiều chất cực Âm khác chính là nguyên nhân giải thích vì sao cư dân các vùng phương Bắc thường xuyên bị cảm lạnh và dịch cúm vào mùa thu và mùa đông. Những thức uống này thường ít gây triệu chứng xấu vào những tháng nóng bức của mùa hè, nhưng chỉ cần thời tiết lạnh giá một chút thôi (Âm hơn) là cơ thể lập tức phản ứng lại chúng ngay.

Phản ứng của cơ thể thường thể hiện dưới nhiều hình thức, từ hắt hơi, ho, ớn lạnh đến sốt và rối loạn tiêu hóa. Nếu biết xử sự đúng đắn, thì những triệu chứng kiểu như vậy có thể có lợi. Chúng cho phép cơ thể đào thải chất độc, và báo cho ta biết rằng cơ chế miễn dịch tự nhiên vẫn còn làm việc. Thế nhưng aspirin cùng đủ loại thuốc men khác đã làm suy yếu khả năng đào thải chất độc tự nhiên của cơ thể. Mỗi khi có một cơn cảm lạnh xảy đến tại một nơi nào đó, thì tình trạng thái quá này thường bộc lộ ra ngay, mà các cơ quan nội tạng và tuyến bạch huyết luôn là những mục tiêu tiến công đầu tiên. Tình trạng này sẽ dọn đường cho rất nhiều vấn đề khác xảy ra. Có thể dẫn tới sự hình thành những khối ứ đọng chất nhầy và mỡ bên trong và xung quanh các cơ quan, mô và tuyến dịch trong cơ thể, cuối cùng làm hỏng các tế bào của cơ thể. Muốn tránh được tình trạng này, điều quan trọng là phải ăn uống hòa hợp với khí hậu nơi chúng ta ở và phải thay đổi thực đơn của chúng ta theo mùa.

Như ta đã thấy, những công trình nghiên cứu về dinh dưỡng hiện đại, như Mục đích của khẩu phần ăn uống, hay Ăn kiêng, Dinh dưỡng và Ung thư đều thấm đượm tinh thần của phương pháp thực dưỡng. Khoa học hiện đại đã phát hiện ra cái điều mà khoa học thực dưỡng đã nói đến từ lâu: Một khẩu phần ăn hàng ngày quân bình tự nhiên là phương pháp cơ bản nhằm duy trì sức khỏe và phòng tránh ung thư cùng nhiều căn bệnh suy thoái khác.

Chương 2
Nguyên tắc phòng ngừa bệnh

Chế độ ăn kiêng macrobiotic đầy đủ dinh dưỡng nếu cách thức pha chế thức ăn được chỉ dẫn một cách cẩn thận. Bằng chứng hiển nhiên là nó không thiếu một chút dinh dưỡng nào trong cách thực hành macrobiotic… Chế độ ăn kiêng này là giải pháp cho các nhà khoa học của viện hàn lâm quốc gia và giới Ung thư học của Mỹ về vấn đề có thể thực hiện được để giảm bớt những nguy cơ của ung thư. - *Tiểu ban quốc hội về sức khoẻ và chăm sóc lâu dài, 1984.*

Hơn một thập kỷ qua nhiều người đã dần dần nhận thức được giới hạn của công nghệ nông sản và kỹ nghệ thức ăn. Gần đây những nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng hầu hết các thức ăn của phương pháp ăn kiêng macrobiotic đã phòng ngừa được ung thư và các bệnh suy thoái khác. Phương pháp macrobiotic không phải là điều kiện cách ly với ung thư, mà nó làm cho cơ thể trở nên vô sự.

Những khám phá của y học về thức ăn

Những thức ăn được sửa soạn quân bình tự nhiên có thể hạ thấp một cách căn bản mức nguy hại của ung thư nói chung. Vắn tắt là y học đã khám phá ra được điểm quan trọng là họ đã áp dụng những thức ăn cơ bản như tiêu chuẩn của chế độ ăn macrobiotic.

Ngũ cốc lứt

Các nghiên cứu trên một diện rộng cho thấy rằng một phần chế độ ăn quân bình ngũ cốc lứt thì đầy chất xơ và cám, nó phòng chống được gần như tất cả các dạng ung thư. Thông cáo của Uỷ ban thượng nghị viện tiêu chuẩn chế độ ăn uống cho toàn liên bang, Tư liệu của quân y Người khoẻ mạnh, thông cáo của các nhà khoa học của viện hàn lâm quốc gia Chế độ ăn kiêng, dinh dưỡng và ung thư và nhiều những chỉ dẫn khác nói lên một thực tế rằng hàng ngày tổng tiêu thụ ngũ cốc lứt như gạo lứt, kê, lúa mạch và lúa mì tăng lên. Những ngũ cốc lứt đã ăn hàng ngày giống như chế độ ăn macrobiotic.

Súp

Súp hoặc nước sốt đóng vai trò chủ lực trong bữa ăn đầy sức khoẻ. Một nghiên cứu 10 năm, hoàn thành vào năm 1981 của trung tâm ung thư Nhật bản thông báo rằng những người đã ăn súp miso (tương đỗ nành đặc) hàng ngày mà bị mắc bệnh ung thư thì ít hơn những người không bao giờ ăn súp miso 33%. Nghiên cứu còn tìm thấy rằng miso có hiệu quả đối với bệnh tim và gan. Tiêu thụ miso đều đặn được khuyến khích trong cách ăn uống theo macrobiotic.

Rau củ

Những nghiên cứu trong một lĩnh vực rộng cho thấy rằng cách thường nấu rau củ để ăn đặc biệt là rau củ có mầu xanh sẫm và rau củ vàng sẫm như bông cải xanh, cà rốt, và bắp cải giúp đỡ phòng chống ung thư. Năm 1970 ở Nhật Bản, nghiên cứu tại phòng thí nghiệm thông báo rằng nấm shiitake (một loại nấm hương của Nhật tên là nấm Đông Cô, đã có bán ở Việt Nam) đã có hiệu quả mạnh chống ung thư và không có các hậu quả phụ độc hại. Nấm này và những rau củ tươi thường dùng trong bữa ăn kiêng macrobiotic. Hiện nay sự thay đổi chế độ ăn uống dường như hạ thấp sự tiêu thụ thức ăn từ nguồn gốc động vật, thông báo của các nhà khoa học viện hàn lâm quốc gia khi nhìn vào tương lai cách ăn uống của người Mỹ: "Sẽ thích hợp một sự tin cậy vào rau củ và các sản phẩm thực vật cho sự cung cấp

protein. Kể từ đây các chế độ ăn kiêng có thể chứa các thực phẩm rau củ và một vài thứ này có thể phòng ngừa ung thư".

Các loại đỗ và rong biển

Những nghiên cứu y học chỉ cho biết rằng sự tiêu thụ thường xuyên đậu lăng (lentils) hạ thấp sự nguy hiểm của ung thư. Trong tất cả thì đỗ nành là thành phần protein chủ yếu của bữa ăn kiêng macrobiotic, nó đã được tuyển lựa vượt ra khỏi những thí nghiệm khi có hiệu quả đặc biệt làm giảm tỉ lệ phát triển khối u. Các loại đỗ nành và các chế phẩm từ đỗ nành gồm miso, tamari, đậu phụ, temph, và natto là những thứ cơ bản của chế độ ăn kiêng macrobiotic.

Một cách tổng quát, vài nghiên cứu y học và các báo cáo về các trường hợp lịch sử cho biết rằng rong biển có thể có hiệu quả trừ khử khối u. Năm 1974, trong tạp chí y học thực nghiệm Nhật Bản, các nhà khoa học thông báo rằng vài dạng Kombu (một loại rong biển ở Châu á thường được ăn trong các bữa ăn kiêng macrobiotic) có hiệu quả trong việc điều trị các khối u. 3 trong 4 thực nghiệm tại phòng thí nghiệm khi cấy tế bào ung thư cho chuột thì tỉ lệ ức chế 89-95%. Các nhà nghiên cứu thông báo: "Tế bào ung thư trong hơn nửa số chuột ăn súp đã bị suy thoái". Những thí nghiệm tương tự cho số chuột bị bạch cầu (ung thư máu) cũng cho ăn rong biển đã có một kết quả rất hứa hẹn.

Năm 1984, các nhà nghiên cứu tại đại học Harvard thông báo rằng bữa ăn kiêng chứa 5% Kombu sẽ cản trở nguyên nhân gây ung thư vú ở những con thú thí nghiệm. Theo người điều tra nghiên cứu tổng tất cả những vấn đề gồm có : "Rong biển có thể chắc chắn là nhân tố quan trọng giải thích cho tỉ lệ ung thư thấp tại Nhật Bản". Những phụ nữ Nhật Bản thường ăn 5 % rong biển trong bữa ăn hàng ngày thì tỉ lệ mắc phải ung thư vú thấp hơn phụ nữ Mỹ là những người không ăn rong biển trong khẩu phần ăn hàng ngày, từ 3-9 lần.

Rong biển còn có khả năng chống lại phóng xạ. Những bác sĩ ở Nagasaki là những người đã cứu giúp cho bệnh nhân của họ thoát khỏi ảnh hưởng của quả bom nguyên tử năm 1945 bằng cách ăn kiêng truyền thống gồm gạo lứt, súp miso, rong biển đã chứng thực cho điều này. Tổng quan, các nhà khoa học của trường đại học McGill ở Canada đã thông báo vào năm 1960 và 1970 rằng các loại rong biển thông thường ăn được đều có chứa những chất chống phóng xạ và bài trừ một cách tự nhiên ra khỏi cơ thể. Những thứ chứa sodium được sử lý đặc biệt từ rong kombu, tảo bẹ và các loại rong biển mầu nâu tìm thấy nhiều ở bờ biển Atlantic và Thái Bình Dương. Theo thông báo của các nhà nghiên cứu trong tạp chí của Hội y học Canada. thì "Ước lượng được phạm vi sinh vật của tảo biển là quan trọng bởi vì chúng có thể thu hút và khử chất phóng xạ nguyên tử một cách tự nhiên".

Macrobiotic là cách sống phòng ngừa bệnh tật

Macrobiotic là đường lối ăn uống trật tự đúng đắn. Nó bao gồm cách làm cho con người sống thuận theo thiên nhiên, với những nguyên lý giúp con người biết nâng niu quí trọng cuộc sống và sống trong một xã hội ngày càng có nhiều sức khỏe và hoà bình.

Chúng tôi tập trung vào cách thức ăn uống bởi vì như chúng ta đã thấy một chế độ ăn kiêng quân bình thích hợp đóng vai trò quan trọng nhất trong việc hạ thấp sự nguy hiểm của ung thư và cách loại bệnh suy thoái khác. Điểm quan trọng là áp dụng những chỉ dẫn một cách linh động sao cho thích hợp với những nhu cầu và điều kiện của từng cá nhân. Vì lý do này lý tưởng nhất là gặp một bậc thầy macrobiotic đủ khả năng hoặc tham gia chương trình thực hành thực dưỡng tại viện nghiên cứu Boston của Kushi để nhận được những chỉ dẫn cho từng cá nhân (danh mục chương trình phát triển này có thể lấy từ viện Kushi).

Tiêu chuẩn bữa ăn kiêng macrobiotic

Phương pháp macrobiotic có nhiều loại món ăn độc đáo và cách chọn lựa cũng như nấu ăn. Có nhiều chỉ dẫn rộng rãi và linh động. Bạn có thể áp dụng chúng khi chọn những thức ăn thiên nhiên tốt nhất cho bạn và gia đình bạn. Những chỉ dẫn chi tiết cho một thực đơn macrobiotic:

Ngũ cốc lứt

Ngũ cốc lứt là điểm tựa của cuộc sống và là một phần thiết yếu của cách ăn uống khoẻ khoắn phòng bệnh. Đối với những người sống ở vùng khí hậu ôn hoà ngũ cốc lứt bao gồm từ 50-60% tổng thức ăn hàng ngày. Nghiêng về tiêu chuẩn ngũ cốc lứt và sản phẩm thóc gạo có thể bao gồm những thức ăn kiêng macrobiotic.

Gạo lứt	*Gạo nếp lứt*
Ngắn, trung bình và gạo lứt dài	*Gạo nếp lứt*
Kem gạo lứt	*Mochi (gạo nếp giã)*
Bánh cuốn	*Bột gạo nếp*
Bánh đúc	*Xôi nếp lứt*
Bánh bột gạo	*Bánh chưng nếp lứt.*
Gạo nâu rang nở	....
Gạo nâu bông.	
...	
Ngô	*Kê*
Ngô bắp	*Hạt kê*
Ngô hạt	*bánh đa kê*
Xôi ngô	*Bột kê*
Cháo ngô	...
Bột ngô (bánh mì ngô, bánh nướng)	
Bỏng ngô.	
...	

Ngũ cốc lứt được nấu lên dễ tiêu hoá hơn các loại bột ngũ cốc đã làm thành bánh. Một cách tổng quát, lượng sử dụng các dạng bột ngũ cốc hoặc các cách chế biến của bạn chỉ từ 15-20% tổng tiêu thụ ngũ cốc lứt hàng ngày.

Súp

Cách ăn uống macrobiotic có thể bao gồm 5% lượng xúp ăn hàng ngày. Đối với phần đông thì trung bình 1 đến 2 cốc xúp hoặc bát canh xúp to mỗi ngày, tuỳ ý thích và nhu cầu của từng người. Có nhiều loại xúp tuyệt hảo cung cấp cho các bữa ăn hàng ngày của chúng ta. Xúp cần có rau củ, ngũ cốc, các loại đỗ, rong biển và phở lứt hoặc các loại bột ngũ cốc, bột sắn dây, đậu phụ, thỉnh thoảng có thể ăn

cá và hải sản. Xúp cần cho một lượng vừa phải miso, tamari, muối biển, mơ muối hoặc nước mơ muối, hoặc đôi khi cho gừng.

Có thể nấu dạng xúp béo hoặc súp loãng hoặc xúp nước trong. Rau củ, ngũ cốc và các loại đỗ, có thể hầm nhừ đỗ cho ngon, có nhiều thứ gia vị vừa ngon bổ vừa trang hoàng cho món ăn như hành tươi, cần tây, rong biển nori và bánh đa nướng có thể dùng để làm nổi bật món ăn và mùi vị của các loại xúp.

ANH

Rau củ ở khắp các vùng nhiệt độ ôn hoà trên thế giới, có thể chọn nhiều loại rau củ thiên nhiên ngon lạ thường ngay tại địa phương. Tham khảo một vài loại rau củ thông thường ở bảng dưới đây. Mỗi bữa ăn hàng ngày của mỗi người ăn xấp xỉ từ 25-30 % lượng thức ăn rau củ. Các loại rau ăn vào có thể dưới dạng xúp cùng với ngũ cốc các loại đỗ hoặc rong biển. Theo kinh nghiệm của chúng tôi (ở Việt Nam) thì ngũ cốc được nấu với một lượng đỗ đỏ (xích tiểu đậu tính của nó bổ máu và lợi tiểu, và làm cơm lứt trở nên ngon hơn, tuy nhiên cho một tỉ lệ vừa phải thích hợp. Có thể chuẩn bị món xúp với bánh phở lứt khô (hủ tiếu lứt khô) nấu với cá hoặc nấu độc vị.

Quả bí ngô
Cải xanh
Rễ cây Burdock (rễ ngưu bàng)
Bắp cải
Cà rốt
Cần tây
Dưa chuột
Củ cải
Bồ công anh
Rễ bồ công anh
Rau diếp
Xà lách
Đỗ xanh
Đỗ Hà lan
Cây Atisô
Cải xoăn
Xu hào
Tỏi tây
Củ sen
Ngó sen
Hạt sen
Củ cải đỏ
Bắp cải đỏ
Hành tươi
Nấm hương Nhật Bản
Mướp
Cải xoong
Hành tây
Quả sung
Củ niễng
Rau diếp quắn
Hoa bí ngô
Rau bí
Rau ngót
Rau dền
Giá đỗ xanh
Giá đỗ nành
Đọt cải
Cải làn

Nấm *Rau muống*

Hành *Mùi tây*

Bí

Củ sắn dây

Củ rong hoàng tinh

Củ từ

Củ mài

Củ mã thày (củ năng)

Củ niễng

Củ ấu

Bắp ngô

... .

Phương pháp và cách chế biến rau củ trong quyển sách này bao gồm: Luộc, hấp, xào dầu, nộm và muối dưa. Những loại gia vị tự nhiên gồm: Misô, tamari, muối biển, bột canh chay Diệu Minh và dấm gạo hoặc dấm mơ muối là những thứ được khuyên dùng trong nghề nấu ăn chay.

Các loại đỗ, đậu Hà lan và các sản phẩm của đỗ

Khoảng từ 5-10% khẩu phần thức ăn có thể bao gồm các loại đỗ, đậu Hà Lan, và các sản phẩm của đỗ. Chọn một trong vài loại trong bảng sau; Bạn có thể chế biến chúng theo những cách khác nhau:

Các loại đỗ và đậu Hà Lan

Đỗ đỏ

Đỗ nành

Đỗ xanh

Đỗ đen

Đỗ trắng

Đỗ đỏ to hạt

...

Các sản phẩm từ đậu:

Đậu phụ khô

Đậu phụ tươi

Phù chúc (tầu hủ ki - váng sữa đậu nành khô)

Các loại đỗ, đậu Hà Lan và các sản phẩm của đậu dễ làm tiêu hoá hơn khi chúng được nấu nướng với những gia vị tốt nhất như muối biển, miso và rong biển Kombu. Đặc biệt muốn ninh đỗ mau nhừ thì cho thêm vài miếng rong biển Kombu. Có thể chế biến với các loại rau củ, hạt dẻ, táo khô hoặc

nho khô. Thỉnh thoảng có thể làm chúng ngon ngọt bằng mạch nha. Các loại đỗ, đậu Hà Lan và các sản phẩm của đậu có thể cho vào món súp và là món ăn thêm hoặc nấu với gạo, hoặc nấu với rong biển.

Rong biển

Rong biển làm tăng sức khoẻ và thêm mùi vị ngon nên có thể dùng để nấu ăn hàng ngày. Món ăn phụ rong biển này có thể ăn vài lần trong tuần trong chế độ ăn kiêng. Rong Wakame và Kombu cần dùng trong món xúp miso và trong các món xúp khác, trong món rau củ và món đỗ, hoặc dùng như món gia vị. Rong Nori nướng được khuyên thường dùng hàng ngày. Đôi khi Aga có thể dùng để làm đông thức ăn trong món tráng miệng (bởi aga là chất nhuận tràng tự nhiên) Những rong biển dùng trong nhà bếp macrobiotic như sau:

Rong arame

Aga

Rau câu chỉ vàng

Rau câu chân vịt

Rong biển Phổ tai (kombu)

Rong Nori

Rong tanh

Rong wakame.

Cá và hải sản

Có thể ăn cá và hải sản trong những dịp muốn ăn uống ngon lành thích thú. Nhưng những thứ này có thể ăn tuỳ thuộc vào sự thèm khát và cần thiết của mỗi cá nhân. Tuy nhiên một cách tổng quát có thể ăn mỗi tuần vài lần cá hay hải sản như là một phần của bữa ăn quân bình. Các loại thịt trắng có tỉ lệ mỡ no thấp và tiêu hoá dễ dàng là những thứ tốt hơn thịt đỏ nên có thể dùng thường hơn.

Cá (thường dùng)

Cá Chép

Cá bống

Cá diếc

Cá rô

Cá Bơn

Cá Trích

Cá nhỏ

Cá Chỉ vàng

Cá Hồi

Hải sản (thỉnh thoảng ăn)

Tôm

Cua

Sò

ốc

Nghêu

Ngán

Cách nấu những bữa ăn có cá và hải sản cần phải chú trọng để có sự quân bình. Những thứ gia vị cần có kèm theo là: Hành tươi hoặc mùi tây, củ cải nạo sống, gừng, hoặc mù tạt xanh, rau xà lách sống và củ cải thái chỉ.

Hoa quả

Phần đông dân chúng đều thích thú ăn hoa quả ba bốn lần trong mỗi tuần. Những hoa quả trồng tại địa phương và trong những vùng khí hậu ôn đới thì thích hợp hơn, trái cây vùng nhiệt đới thì những người ở vùng ôn đới không nên dùng thường xuyên. Một số loại hoa quả vùng khí hậu ôn hoà được giới thiệu ở dưới đây:

Táo

Mơ

Nho

Chanh

Quýt

Dâu

Mận

Nho khô

Dâu tây

Hồng xiêm

Quả trứng gà (lê-ki-ma)

Hồng ngâm.

Dưa muối

Dưa chua cần ăn thường xuyên như là thức ăn phụ của bữa ăn chính. Chúng kích thích sự ngon miệng và trợ giúp tiêu hoá. Một vài loại như dưa cải củ, hoặc dưa cải có thể đóng gói từ các cửa hàng thức ăn thiên nhiên. Những thứ khác như là những thứ dưa muối sổi thì có thể chuẩn bị ở nhà. Chắc chắn có những loại chỉ làm trong vài tiếng và những loại khác chuẩn bị thời gian lâu hơn.

Có nhiều loại dưa tốt thường dùng muối biển, cám, miso, tamari và dấm mơ muối. Món dưa cải bắp dùng ít muối là món ăn thông thường.

Các loại hạt

Các loại hạt cần ăn trong những bữa ăn đệm. Có thể rang trên muối hay rang không muối, có thể ăn ngô rang hay bỏng lúa nếp cho mật hay gia vị là tương tamari. Có thể ăn chúng vào đầu bữa ăn, hay để trang hoàng bữa ăn, hoặc làm thành những phần khác nhau trong bữa ăn, gồm phần tráng miệng. Có thể dùng các loại hạt sau:

Hạt dẻ

Lạc

Hạt điều

Hạt bí ngô

Hạt hướng dương

Ăn chơi, ăn dặm

Một vài loại thức ăn thiên nhiên dùng để ăn chơi gồm phần lớn làm từ ngũ cốc như bánh, bánh mỳ, bánh bỏng gạo, bỏng ngô, bánh nếp, bánh đúc, bánh cuốn…bánh lá như bánh gai, bánh răng bừa (một loại bánh dân gian Thanh Hoá làm từ loại gạo ngon gói bằng lá rồi hấp chín hơi giống bánh giò, rất ngon), hay các loại hạt có thể dùng ăn chơi.

Các loại gia vị

Các loại gia vị cần rắc thêm vào thức ăn để tăng vị ngon và giá trị dinh dưỡng và khích thích sự ngon miệng. Các loại gia vị có thể thường dùng hàng ngày hay đôi khi. Chúng có thể dùng với số lượng nhỏ như rau củ và các hạt trong món súp; thậm chí trong món tráng miệng. Hầu hết có thể dùng các loại gia vị ở bảng dưới đây, và một vài gia vị có thể dùng thỉnh thoảng.

Các loại gia vị (thường dùng)

Muối vừng

Rong biển

Tekka

Mơ muối

Bột canh chay Diệu Minh.

Các loại gia vị (dùng thỉnh thoảng)

Hạt vừng rang

Rong nori

Gia vị có thành phần rong biển

Miso nấu với hành hoặc hành

Dấm mơ muối

Rượu gạo lứt

Các loại gia vị có thể tìm mua ở các cửa hàng thức ăn thiên nhiên hoặc được làm tại nhà và bảo quản cẩn thận trong các lọ chứa thuỷ tinh hay đồ sành sứ, không nên đựng trong các lọ nhựa. Những gia vị làm tại nhà có thể đảm bảo sự quân bình thích hợp cho sự cần thiết của bạn hơn. Các loại gia vị làm

tại nhà như muối vừng, bột rong biển (cùng với hạt vừng rang), hỗn hợp gia vị có rong nori và những thứ khác. Công thức làm những thứ gia vị này có thể đọc trong chương IV.

Các loại gia vị chính

Các loại gia vị cần dùng khi bạn nấu ăn theo phương pháp macrobiotic. Cần tránh xa những thứ gia vị mạnh như bột cary, hạt tiêu nóng và những thứ khác, chỉ dùng những gia vị nhẹ sản xuất theo cách thức tự nhiên từ rau củ và muối biển tự nhiên. Có nhiều thứ gia vị được dùng quanh năm như là một phần của bữa ăn kiêng truyền thống trong những vùng khí hậu ôn đới của Bắc Mỹ, Châu Âu, và cực Đông theo bảng chỉ dẫn sau:

Muối biển chưa tinh chế

Tamari

Miso

Bột canh chay Diệu Minh

Dấm gạo hoặc dấm mơ muối

Mạch nha

Củ cải nạo, gừng

Mơ muối

Vỏ chanh, quít

Tương cổ truyền

Vừng, ngô

Dầu ô liu, dầu vừng chưa tinh chế

Rượu nếp ủ

Và những gia vị truyền thống tự nhiên của từng địa phương khác

Gia vị bằng rau thơm

Các gia vị này có thể dùng để làm cân bằng, ngon miệng và dễ tiêu hoá. Dùng các loại gia vị rau thơm là còn tuỳ vào ý thích của mỗi cá nhân. Những thứ gia vị này có thể tham khảo phần sau:

Củ cải nạo (dùng với món cá, mì nấu hay các món khác)

Hành

Chanh

Mùi tây

Cần tây

Món tráng miệng

Thỉnh thoảng có thể ăn các loại món ăn tráng miệng. Nên ăn vào cuối bữa ăn. Món ăn tráng miệng có thể dùng như hạt bí đỏ, hạt dẻ, nho khô; hay quả khô, thạch agar, hoặc một vài loại bánh đa nướng, bánh tráng, bánh gạo, bánh gio…

Thức uống

Có nhiều loại nước uống dùng hàng ngày hay thỉnh thoảng. Mỗi cá nhân có thể tìm cho mình loại nước uống thích hợp với cơ địa và khí hậu nơi mình sinh sống.

Có thể dùng vài loại trà rồi chọn lọc loại mình thích hợp như:

Trà Bancha cành hoặc trà Bancha cọng

Trà gạo lứt

Cà phê OHSAWA

Trà củ sen

Trà cúc

Trà Bồ Công Anh

Sữa thảo mộc Kokkoh

Nước uống rau củ ngọt

Trà Phổ tai

Trà củ sen

Trà Mu

Các loại trà truyền thống có người gốc thiên nhiên, không có chất kích thích và ướp hương liệu nhân tạo.

Rượu gạo sake

Bia (tự nhiên, loại có phẩm chất cao)

Nước táo, nho, nước mơ

Rượu táo

Nước cà rốt, cần tây và nước rau củ khác như nước rau má…

Những thức ăn khác

Trong một vài trường hợp, tiêu chuẩn ăn kiêng macrobiotic có thể ăn thêm những thức ăn khác. Những thức ăn thêm này hoàn toàn có thể dùng được nếu biết chắc nó không có hại trong quá trình thực hành và những thức ăn này có lợi cho sức khoẻ.

Với bệnh ung thư hoặc những bệnh nặng

Những chỉ dẫn về ăn kiêng trong chương này là phần tổng quát cho những người có sức khoẻ bình thường mong ước phòng tránh được bệnh ung và những bệnh nặng khác. Tuy nhiên không phải tất cả những thức ăn trong phần này hoặc những công thức làm thức ăn trong chương 4 được khuyên dùng cho người mắc bệnh ung thư và các bệnh nặng khác. Một cách tổng quát những chỉ dẫn chính trong tập sách này là cần phải biến đổi sao cho phù hợp và thích nghi với từng cá nhân. Những người bệnh ung thư và những bệnh nặng khác cần có một chương trình ăn kiêng Macrobiotic kỹ lưỡng hơn cho mỗi cá nhân, hãy tới với sự hướng dẫn cụ thể của Michio Kushi ở viện Boston, hay tham khảo ý kiến của những chuyên gia hướng dẫn ăn kiêng có kinh nghiệm ở các cơ sở thực dưỡng tin cậy, những người đã hướng

dẫn hàng trăm người khỏi bệnh kỳ diệu. Tại thời điểm này, chúng tôi đã thực hiện sự hướng dẫn ăn kiêng phòng chống ung thư của Michio Kushi vào việc soạn thảo quyển sách này.

Những gợi ý cho một cuộc sống khoẻ mạnh

Một sự hướng dẫn chung cho tất cả những cách thức ăn uống để có một cuộc sống tự nhiên và có sức khoẻ hơn là cần thiết. Để giữ sức khoẻ thiết thực cần có những đồ dùng thức đựng thiên nhiên, những loại vải và những chất liệu đặc biệt nên sử dụng trong nhà mình ở. Trong thời gian qua, những người sống gần gũi thiên nhiên đã ăn những bữa ăn kiêng thiên nhiên và quân bình hơn. Cứ mỗi một thế hệ chúng ta lại tiến xa ra khỏi cội rễ tự nhiên và tương ứng với nó là nạn ung thư và các bệnh mãn tính khác tăng trưởng. Bù lại, đề nghị thực hành một chế độ ăn kiêng quân bình thiên nhiên ngay và cần giúp mọi người một cuộc sống hài hoà cũng như thoả mãn hơn, theo bảng chỉ dẫn sau:

- *Bày tỏ lòng biết ơn với mọi người và mọi vật, tri ân trước và sau mỗi bữa ăn. Khuyến khích những người khác biết ơn thức ăn và môi trường sống tự nhiên của họ.*
- *Sống mỗi ngày một cách hạnh phúc không lo lắng về sức khoẻ.*
- *Cố gắng đi ngủ trước nửa đêm và thức dậy vào sáng sớm.*
- *Cố gắng không mặc quần áo bằng vải nilon hoặc mặc những quần áo len vì có hại cho làn da của bạn. Nên mặc quần áo bằng vải cotton. Dùng đồ nữ trang đơn giản tự nhiên và thanh nhã.*
- *Nếu có thể mỗi ngày hãy đi ra ngoài với những bộ quần áo đơn giản. Khi thời tiết cho phép hãy đi bộ bằng chân đất trên cỏ, đất trồng hoặc bờ biển. Hãy đi thường xuyên đi chơi ở những vùng có khí hậu thiên nhiên tươi đẹp.*
- *Hãy giữ gìn ngôi nhà của bạn sạch sẽ gọn gàng. Làm cho nhà bếp, phòng tắm, phòng ngủ và những phòng khác trong nhà sạch bóng. Hãy làm cho ngôi nhà của bạn ấm cúng và sáng tươi.*
- *Duy trì một hoạt động thích hợp. Dành tình thương yêu và trân trọng tới cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, họ hàng và bạn hữu cũng như những người có liên quan.*
- *Cố gắng không tắm lâu bằng nước nóng, trừ khi bạn có nhiều muối và ăn những thức ăn động vật.*
- *Mỗi sáng hoặc tối bạn hãy lau người chà xát cho nóng đỏ lưu thông khí huyết. Khi không làm được với toàn bộ thân thể thì chí ít bạn cũng lau rửa hai bàn tay cánh tay, bàn chân ngón chân.*
- *Dùng xà phòng, dầu gội đầu và mỹ phẩm tự nhiên. Đánh răng bằng dantie hoặc muối biển.*
- *Cần tích cực hoạt động như bạn có thể làm. Hàng ngày thực hành nấu ăn, lau nhà, lau chùi cửa sổ, giặt quần áo, tập những bài thể dục tuyệt vời hay tập thiền kundalini theo nhạc hoặc không nhạc (tham khảo thiền Kundalini trong Thiền là gì tập 2, NXB VHDT 2001). Bạn có thể tập những bài yoga, thể dục nghệ thuật, thể dục thể hình hoặc chơi thể thao.*
- *Cố gắng giảm tối đa thời gian ngồi trước tivi vì hại sức khoẻ, đặc biệt tivi mầu vì những tia bức xạ tiêu hao sức lực. Tránh xem tivi trong thời gian ăn uống. Giữ sự cân bằng giữa việc xem tivi và cách hoạt động khác.*
- *Chớ đặt công tắc điện ở gần bếp ga, thậm chí tránh để đài trong bếp nấu ăn.*
- *Những thứ đệm lót nóng, chăn điện, đài cũng như tai nghe, và những dụng cụ điện khác có thể làm suy giảm trường năng lượng tự nhiên của cơ thể. Chúng không được khuyến khích dùng thường xuyên.*
- *Đặt vài cây xanh vào phòng ngủ, phòng khách vì chúng mang lại không khí trong lành tươi mát.*

Điều quan trọng trong phương cách ăn uống là sự lựa chọn thức ăn của chúng ta. Cách tốt nhất là ăn những thức ăn thông thường. Điều chắc chắn là ăn ngũ cốc lứt trong mỗi bữa ăn (từ "meal"- ăn, nghĩa chính là "crushed whole grain" nghiền nát ngũ cốc). Số lượng thức ăn tuỳ thuộc vào sự cần thiết của bạn. Nhưng tốt hơn cả là duy trì một lượng thức ăn vừa phải cho những bữa ăn phụ vì nó không thể thay thế bữa ăn chính. Trà và những thứ đồ uống dưỡng sinh khác có thể uống một cách sung sướng thoả thích. Việc nhai là rất quan trọng; cố gắng giữ miếng cơm trong miệng và nhai thành nước hãy nuốt. Bạn chỉ nên ăn khi thấy đói, cố gắng tránh ăn trước khi ngủ tối, tốt nhất là ăn trước khi ngủ tối 3 giờ trừ trường hợp đặc biệt. Kết luận lại, học hỏi để hiểu giá trị, tính chất về thức ăn của bạn. Hãy bày tỏ lòng biết ơn bao gồm thiên nhiên, Vũ trụ và tất cả mọi người sống trên hành tinh tươi đẹp này.

Chương 3
Bắt đầu như thế nào?

Hơn hai mươi năm qua, hàng trăm ngàn người ở Hoa Kỳ, Canada, châu Âu, Mỹ latinh, Trung Đông, Australia và Đông á đã thực hành phương pháp ăn uống theo thực dưỡng và đã thấy đây là phương pháp bổ dưỡng, đầy đủ chất và ngon lành. Hầu hết mọi người đều thấy chỉ sau khi thay đổi thực đơn của họ ít lâu, chú trọng vào những thực phẩm không qua xử lí hóa chất, thì cảm giác ngon miệng tự nhiên đã trở lại với họ. Sau những năm dài ăn uống thức ăn tinh chế và sản phẩm có hương vị thơm ngon giả tạo, các nụ vị giác trên lưỡi chúng ta bắt đầu hao mòn và chúng ta quên mất hương vị phong phú, mùi thơm tinh tế cùng cảm giác mềm mại khác nhau khi ăn miếng thực phẩm lứt thiên nhiên trong miệng. Thay đổi thực đơn cũ bằng thực đơn thiên nhiên cuối cùng không chỉ tăng cường sức khỏe mà còn khôi phục lại niềm vui sống của chính chúng ta.

Quá trình thay đổi từ thực đơn hiện đại hàng ngày sang cách thức ăn uống quân bình hợp thiên nhiên đòi hỏi phải có một ít thời gian chuẩn bị. Trong chương này chúng tôi tập trung đề cập đến việc các bạn sẽ bắt đầu như thế nào.

Khi chuẩn bị từ bỏ thực đơn hiện đại gồm những thực phẩm tinh chế, điều quan trọng là phải tiến hành từ từ và đừng cố thực hiện mọi thay đổi ngay lập tức. Thịt gia súc và gia cầm tương đối dễ từ bỏ, và hầu hết mọi người phát hiện thấy chỉ sau vài tuần họ đã ăn ít thịt đi hoặc không muốn ăn thịt nữa. Tuy nhiên, nếu như đôi khi cảm thấy thèm quá, thì có thể thường xuyên ăn seitan (giò chay làm từ bột mì) hay tempeh (giò chay làm từ đậu tương) nấu thành món canh, món hầm với rau. Khi chế biến với nước xốt lúa mì lứt thêm ít hành, rất lạ là seitan trông bề ngoài và ăn vào có vị y như thịt quay. Tempeh thường giúp ta giảm bớt cơn thèm thịt gà hay thịt vịt. Cả hai món đậu phụ và tempeh đều giàu protêin và không chứa cholesterol hay chất béo bão hòa.

Trong khi từ bỏ dùng đường và những chất tạo vị ngọt nhân tạo, muốn cho an toàn có thể chuyển sang dùng mạch nha từ hạt ngũ cốc như xirô mầm lúa và mạch nha. Tốt hơn cả là nên tìm mọi cách có thể để tránh dùng mật ong và nước ép cây thích, vì những thứ đường đơn chất này có thể làm rối loạn việc chuyển hóa năng lượng của cơ thể.

Tình trạng thèm của ngọt thường là do đường huyết thấp, hay giảm glucoza - huyết. Trạng thái này hiện nay rất phổ biến; nhiều bậc thầy thực dưỡng ước tính khoảng trên 60% người Mỹ trưởng thành bị mắc ở nhiều mức độ khác nhau. Một người bị giảm glucoza huyết thường rất thèm ngọt, đồng thời tính khí hết sức thất thường, từ mệt mỏi chán nản đến hồi hộp lo lắng. Những triệu chứng ấy thường bột phát nhất vào sáng sớm và chiều tối.

Nguyên nhân chính của chứng giảm glucoza - huyết là do tiêu thụ quá mức những thức ăn như thịt gà, bơ, trứng, và sò ốc. Những thức ăn này làm cho lá lách (tụy) trở nên co cứng, và ngăn trở tuyến tụy tiết ra chất glucagon, một loại hoocmôn có tác dụng làm tăng đường huyết. Muốn giải quyết vấn đề này ta nên tránh những thức ăn nói trên và ăn những loại hydrat cacbon phức hợp. Nhiều thức ăn chứa hydrat cacbon phức hợp có vị ngọt tự nhiên, và vị này có thể tăng lên nhờ cách thức nấu ăn thích hợp.

Đồng thời nhiều người còn phát hiện ra rằng chứng giảm glucoza-huyết có thể nhanh chóng thuyên giảm hẳn bằng cách hàng ngày uống một hoặc hai cốc đầy nước cốt rau có vị ngọt. Đồ uống đặc biệt này làm từ cà rốt, bắp cải, bí ngô và hành. Sau đây là cách chế biến: mỗi thứ rau lấy một lượng bằng nhau, thái mỏng. Cho chỗ rau củ thái nhỏ này vào nồi và cho một lượng nước gấp bốn lần lượng rau.

Nấu sôi lên, vặn nhỏ lửa để liu riu khoảng 10 phút. Sau đó đổ nước qua một lưới lọc vào một chai rộng miệng. Thứ nước rau lọc hỗn hợp, hay "nước ngọt từ rau" này có thể cất giữ vài ngày trong tủ lạnh. Hàng ngày có thể uống một hoặc hai cốc hay mỗi tuần có thể uống vài lần (tùy theo trạng thái sức khỏe của bạn) cho đến khi triệu chứng giảm glucoza-huyết bắt đầu giảm hẳn. Khi muốn uống nước ngọt từ rau, hãy cho vào chảo nóng cho đến khi âm ấm, hay để ra ngoài tủ lạnh cho đến khi nhiệt độ bằng nhiệt độ trong phòng.

Tất cả chúng ta đều đã từng quyến luyến với những loại thực phẩm mà chúng ta từ bỏ. Có một vài thế hệ người mẹ ngại cho con bú nên đã lấy sản phẩm sữa làm thức ăn chính hàng ngày để nuôi con mình từ khi ẵm ngửa đến tuổi mẫu giáo. Đối với con người hiện đại, kể cả những người có nhận thức khác về dinh dưỡng, có thể đã từng phải khắc phục tình trạng phụ thuộc một cách vô ý thức vào các sản phẩm sữa. Những sản phẩm như amasake và mochi, cũng như đậu phụ và những sản phẩm khác làm từ đậu tương, là những đồ ăn thức uống thay thế tuyệt vời cho sản phẩm sữa. Trong một bếp ăn chứa những thực phẩm thiên nhiên có cực kì nhiều loại có hương vị và màu sắc y hệt như sản phẩm sữa để nấu ăn cho những ai đang ở giai đoạn chuyển tiếp sang ăn kiêng. Nhiều thực phẩm tương tự được giới thiệu trong quyển sách này.

Trong mục dưới đây chúng tôi sẽ trình bày một số hướng dẫn cách thức học nấu ăn, đi chợ mua những thành phẩm tốt nhất, trang bị cho nhà bếp của bạn và cách chế biến thực phẩm để nấu nướng. Những lời khuyên đưa ra đây là dành cho những người đang ở giai đoạn chuyển tiếp, muốn thực hành cách ăn uống tăng cường sức khỏe một cách nhanh chóng và an toàn đến mức cao nhất.

Học cách nấu nướng

Cách nấu ăn theo phương pháp thực dưỡng sẽ rất nhanh chóng và đơn giản một khi đã làm chủ được một số kĩ thuật cơ bản. Tuy nhiên, trước khi đi vào những điều cơ bản như cách thức sử dụng nồi áp suất, cách rửa và thái rau củ, ngâm những thứ như nấm hương Nhật Bản (shiitake) và rong biển, bạn rất dễ phạm sai lầm. Điều này rất thường bắt gặp trong buổi ban đầu khi ta đứng trước nhiều loại thực phẩm và phương pháp nấu ăn mới và lạ. Thế nhưng, cũng như nhiều kĩ năng khác, bạn sẽ mau chóng thông thạo một khi đã quen với những thành phần thức ăn cùng với những phương pháp được dùng trong cách nấu ăn thực dưỡng.

Những công thức và sách hướng dẫn nấu ăn đương nhiên là cần, nhưng cách tốt nhất để học phương pháp nấu ăn theo thực dưỡng là đến dự một khóa đào tạo trong đó bạn có thể mắt thấy tai nghe về những món ăn được nấu và có thể nếm xem chúng như thế nào. Hầu hết những lớp hướng dẫn nấu ăn theo thực dưỡng hiện được tổ chức theo khóa chia làm 6 đến 8 kì , và bạn sẽ được hướng dẫn thực hiện những việc quan trọng như cách rửa và ngâm thực phẩm, thái rau, nghiền miso cho vào xúp, và cách phối hợp các thành phần thực phẩm để làm thành món ăn. Ngoài ra các bạn còn nhận được nhiều lời chỉ dẫn quí báu về cách chuẩn bị thực đơn, cách bố trí nhà bếp của bạn, và cách đi chợ mua những thực phẩm có chất lượng cao.

Bữa liên hoan tối hàng tuần do nhiều trung tâm thực dưỡng tài trợ cũng rất có ích, bởi chúng tạo cho bạn cơ hội để nhìn ngắm và thưởng thức những món ăn quân bình và trao đổi với những người khác về thực dưỡng trong bầu không khí thoải mái chan hòa.

Chừng nào mà bạn chưa thật sự thưởng thức đầy đủ một loạt món ăn chế biến theo phương pháp thực dưỡng và xem cách nấu nướng chúng như thế nào, thì chừng đó bạn chưa thể có sự hiểu biết sâu rộng về những phạm vi mà phương pháp nấu ăn thuận theo thiên nhiên này có thể mang lại cho bạn, và cũng chưa có một tiêu chuẩn để so sánh với cách nấu ăn thường ngày của chính bạn. Nấu ăn là một nghệ

thuật cao siêu, và những cuốn sách hướng dẫn nấu ăn kiểu như sách này chỉ có thể cung cấp những chỉ dẫn cơ bản, chung chung mà thôi.

Một khi bạn đã làm chủ được kĩ thuật sử dụng hàng ngày trong cách nấu ăn thực dưỡng, và có thể làm một vài món cơ bản quan trọng như cơm nấu bằng nồi áp suất, canh miso, rau củ hấp hay áp chảo, và những món chuyên làm bằng đậu tương và rong biển, thì bạn đã có thể nâng cao và thực nghiệm tài nấu nướng của riêng bạn và không ngừng cải tiến phong thái kĩ thuật cho riêng mình dựa theo sự hướng dẫn của cảm quan trực giác về trạng thái quân bình trong chính cơ thể bạn.

Trang thiết bị cho nhà bếp của bạn

Trước khi bạn thực sự bắt đầu công việc bếp núc theo thực dưỡng, cũng nên dành chút thời gian để kiểm kê sơ qua những dụng cụ nhà bếp của bạn. Bộ nồi niêu xoong chảo có chất lượng cao có thể làm cho một bữa ăn ngon lành rất khác với bữa ăn trung bình, và có thể tăng thêm hoặc giảm bớt phẩm chất thiên nhiên vốn có của những thực phẩm mà bạn chế biến. Dưới đây là một số đồ dùng cơ bản nhất sử dụng trong một bếp ăn thực dưỡng.

Nồi áp suất: Một nồi áp suất bằng thép không rỉ là dụng cụ quan trọng để nấu gạo đỏ cùng những loại ngũ cốc lứt khác. Một nồi 5 lít thường đủ cho 6 người ăn. Có rất nhiều kiểu nồi đẹp để ta lựa chọn. Hãy tham khảo ý kiến người bán ngay tại những nơi bán thực phẩm thiên nhiên tin cậy của bạn để có được những gợi ý về kiểu nồi thích hợp nhất cho yêu cầu của bạn.

Nồi niêu xoong chảo: Nên dùng nồi xoong bằng inox cho việc nấu ăn hàng ngày. Chảo gang chỉ thích hợp nếu thỉnh thoảng dùng nó để áp chảo hay rán cho nhiều dầu. Không nên dùng chảo nhôm có phủ lớp nhựa dẻo hay những nồi niêu phủ lớp chống dính khác nếu bạn muốn đạt tới sức khỏe tối ưu. Chất nhôm có thể thôi vào thức ăn, còn lớp phủ chống dính hay chất dẻo rất dễ bị bong, và những mảnh nhỏ li ti trên bề mặt có thể dính vào thức ăn. Đôi khi chúng tôi mua được những nồi đất chịu nhiệt của Việt Nam và của Hàn Quốc, nhưng nồi của Hàn Quốc thì đẹp và bền hơn, tuy nhiên chúng khá đắt. Hy vọng chúng ta có những loại nồi như nồi thuỷ tinh chịu nhiệt, nồi đất chịu nhiệt chất lượng cao đáp ứng nhu cầu thực sự cho con người.

Bộ đồ làm bếp: Những đồ bằng gỗ thường không đắt lắm và chúng làm bằng những vật liệu hài hòa với nhu cầu hàng ngày của chúng ta. Hãy bắt đầu bằng những thứ cơ bản như muôi (vá) múc canh, đũa xới cơm bằng tre, đũa cả, thìa (muỗng) các cỡ và đũa lớn làm bếp. Thìa dĩa bằng kim loại cũng tốt nếu bạn thích, tuy vậy nhiều người vẫn ưa dùng đũa và thìa sứ hay gỗ vì họ thích cảm giác thiên nhiên của gỗ hay đất nung hơn.

Dao: Bạn nên dùng một con dao tốt bằng thép thường hay thép không rỉ để băm thái thực phẩm. Hãy giữ con dao của bạn luôn sắc bén, vì như vậy sẽ giúp cắt nhanh và ngọt, tiết kiệm thời gian không cần thiết ở trong bếp. Không nên dùng dao điện và các máy xay nghiền thực phẩm chạy điện, vì dùng điện sẽ phá vỡ thế quân bình và năng lượng thiên nhiên của thực phẩm.

Thớt để thái: Một cái thớt bằng gỗ tốt sẽ rất có ích cho việc thái rau củ cùng các loại thực phẩm khác. Bạn có thể mua hai cái thớt, một cái to để thái rau củ và cái nhỏ hơn để làm cá và hải sản.

Bộ tản nhiệt: Bộ tản nhiệt là một mảnh kim loại dùng để lót dưới nồi áp suất hay các nồi xoong để dàn lửa ra cho đều tránh bị cháy nồi. Có thể mua nhiều kiểu phiến tản nhiệt kim loại trong các cửa hàng tạp hóa cũng như cửa hàng thực phẩm.

Bàn chải cứng bằng vật liệu tự nhiên: Bàn chải nhỏ làm bằng lông hay rễ thiên nhiên rất nên dùng để cọ sạch rau củ. Chúng rất thích hợp để cọ sạch những loại rễ củ như carốt và rễ ngưu bàng, và có thể mua được ở cửa hàng thực phẩm thiên nhiên hay cửa hàng bán đồ dùng nhà bếp.

Đồ đựng: Các đồ đựng bằng thủy tinh, sành sứ hay gỗ rất cần thiết để cất giữ thực phẩm phơi khô. Khác với đồ đựng bằng chất dẻo hay kim loại, chúng không làm biến đổi mùi vị của thực phẩm. Các thứ đồ đựng và chai lọ rộng miệng nên có nhiều kích cỡ hình dáng và có thể mua sắm mỗi khi cần thiết.

Lọ đựng tamari: Đó là những chai thủy tinh nhỏ được chế tạo đặc biệt dùng để dự trữ nước tương tamari để ở chỗ thuận tiện dùng hàng ngày. Loại lọ này giúp ta dễ dàng điều chỉnh lượng tamari rót ra cho vào thức ăn.

Rây lọc và chao: Một rây lọc hay chao bằng lưới thép rất có ích cho việc rửa và làm ráo thức ăn. Rây mắt lưới lớn thích hợp cho nhiều việc, trong khi rây mắt nhỏ tốt hơn cho các ngũ cốc và hạt nhỏ. Một cái lọc trà bằng tre cũng rất có ích khi lọc trà trong cốc. Dụng cụ này dễ mua tại nhiều cửa hàng thực phẩm tự nhiên.

Bàn nạo: Trong vài loại bàn nạo có thể mua được, tốt nhất là loại bàn nạo bằng inox phẳng để nạo rau củ, rất thích hợp để nạo củ cải, gừng và nhiều loại khác. Có thể dùng những kiểu bàn nạo khác để nạo củ làm những món như dưa cải bắp, nộm hay xalat.

Suribachi: Loại cối nghiền nhỏ của Nhật Bản này làm bằng đất nung và thích hợp để làm món muối vừng và nhiều đồ gia vị khác, cũng như để chế nước chấm, nước ngâm tẩm thức ăn, và nước rưới cho món xalat. Chúng cũng có ích khi nghiền thức ăn. Loại cối này thường đi với những chày gỗ nhỏ gọi là surikogi (chày hành), có thể mua được ở các cửa hàng bán thực phẩm thiên nhiên.

Thớt nén dưa: Dụng cụ bằng nhựa này rất thích dụng khi làm dưa muối xổi hay nén xalat. Thớt nén dưa có thể mua được ở nhiều cửa hàng bán thực phẩm thiên nhiên. Nếu bạn không kiếm được một cái, thì có thể nén xalat bằng cách cho rau đã thái vào bát, đặt một đĩa lớn hay nhỏ lên trên, rồi đè một hòn đá hay bất kì vật nặng nào lên để tạo sức ép.

Mành tre làm món sushi: Thứ mành mềm mại này làm bằng những nan tre mỏng nối lại với nhau bằng những sợi dây. Chúng rất thuận tiện khi bạn làm những món sushi thực dưỡng hay đậy lên những đĩa có thức ăn thừa. Nên mua một vài cái phòng sẵn. Chúng tôi được các bạn đi Nhật về cho mành này làm quà, chúng tôi nghĩ rằng loại mành này ta hoàn toàn có thể làm lấy được.

Chõ hấp: Phổ thông nhất là loại nồi hấp kim loại (nhôm hoặc thép inox) có thể lắp khít xoong đựng thức ăn bên trong, và loại chõ tre gồm mấy lớp chồng nhau đặt bên trong nồi nước để hấp. Chõ hấp rất tiện để hâm thức ăn còn thừa và (đương nhiên) dùng để hấp rau xanh cùng nhiều thực phẩm khác nữa.

Đá mài dao: Việc giữ cho dao làm bếp luôn sắc bén sẽ khiến cho việc nấu ăn trở nên hứng thú hơn. Đá mài dao có thể mua ở hầu hết các cửa hàng bán đồ sắt, thực phẩm thiên nhiên và cửa hàng chuyên bán đồ dùng làm bếp. Khi mua dao, bạn nên bảo người bán hướng dẫn cách mài sắc như thế nào.

Danh mục cơ bản khi đi mua sắm

Khi bạn mua thực phẩm thiên nhiên, điều quan trọng là phải lựa chọn được những sản phẩm hữu cơ và thiên nhiên có chất lượng cao. Vì vậy cơ bản nhất là phải lựa chọn được một cửa hàng đạt tiêu chuẩn chất lượng cao. Chuyện này đặc biệt quan trọng khi ta đi mua những món cơ bản như ngũ cốc, đậu, rong biển, miso, tamari, muối biển, dầu, umeboshi (mận muối chua), các loại hạt...

Tốt nhất là nên mua những loại rau bón phân hữu cơ, nhưng trong nhiều trường hợp có thể không mua nổi. Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm nơi bán sản phẩm hữu cơ và nếu có diện tích nhà rộng, nên nghĩ đến chuyện trồng lấy một vườn rau cho riêng mình. Có thể mua phân bón hữu cơ. Khi

cần, có thể thêm vào các món hữu cơ chủ lực này một số sản phẩm bón phân vô cơ mua tại thị trường địa phương. Phải rửa thật kĩ các sản phẩm vô cơ và nấu theo cách thích hợp để giảm bớt dư lượng chất độc hại có thể còn sót trong chúng.

Bạn có thể chọn cách tích trữ dần dần những thực phẩm mới vào kho thức ăn của mình hoặc có thể mua ngay một lúc cũng được. Việc sửa soạn cho một cách nấu nướng và ăn uống mới mẻ có thể rất là hồ hởi và đầy hứng thú. Hầu hết các thành phố ở Mỹ đều có cửa hàng bán thực phẩm thiên nhiên theo thực dưỡng để cho các bạn mua sắm. Một số nhà phân phối lớn có hẳn cả một catalô đặt hàng qua bưu điện nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm kiếm một số món.

Có thể mua thực phẩm với số lượng ít tùy theo nhu cầu cá nhân và gia đình hay mua với số lượng lớn để được giảm giá. Dưới đây xin nêu một số món chủ lực mà rất có thể bạn muốn chọn để tích trữ trong nhà bếp của bạn khi mới bắt đầu. Những thực phẩm này có thể được đựng sẵn trong chai lọ thủy tinh, sành sứ hay gỗ rất tiện cho người mua.

Hạt ngũ cốc: Gạo lứt đỏ, gạo lứt trắng loại không có phân hóa học và thuốc trừ sâu (loại hạt nhỏ thích hợp cho khí hậu cả bốn mùa, nhưng khi khí hậu ấm hơn rất có thể bạn muốn dùng loại hạt trung bình), gạo nếp lứt, ngô tươi đúng mùa.

Phở lứt khô, bún lứt khô: Những loại này có thể mua dễ dàng ở các cơ sở bán thức ăn dưỡng sinh tin cậy.

Đậu các loại: Đậu đỏ, đậu xanh, đậu đen, đậu nành, đậu Hà lan phơi khô và đậu tương.

Rong tảo biển: rong arame, hiziki, rong nori, rong kombu (phổ tai), tảo wakame, tảo đen, rau câu chỉ vàng.

Gia vị và nước chấm: Miso đỗ nành, nước tương tamari, ô mai mận umeboshi, bột nhão umeboshi, giấm umeboshi, giấm gạo đỏ, rễ gừng, mạch nha, syro gạo, mirin (một loại rượu vang gạo ngọt dùng trong nấu ăn), và muối biển.

Đồ uống: Chè bancha, trà gạo lứt, trà củ sen và cà phê ngũ cốc.

Các loại hạt và quả hạch: Hạt vừng (đen và vàng), hạt hướng dương, và hạt bí ngô, hạt dẻ phơi khô và lạc rang.

Bột gạo lứt: bột gạo lứt và bột nhồi, bột ngô, và bột ngũ cốc. Có thể mua để dành một ít bột nhào hay bột gạo để thỉnh thoảng dùng.

Trái cây khô: Nho, táo, mơ, anh đào, đào, và lê.

Dầu ăn: Dầu vừng sẫm màu không tinh chế, dầu vừng màu sáng, và dầu ngô.

Những thức khác: Rất có thể bạn muốn mua để dành một vài thứ đặc biệt khác như kuzu (bột sắn dây), bột hoàng tinh, đậu phụ khô, mochi, amasake, nấm shiitake (một loại nấm Nhật Bản, ttên là Đông Cô), các loại thức ăn chơi (bánh nếp, ngũ cốc rang, bỏng ngô...), củ cải khô, fu, đậu phụ tươi, giò chay, và hạt sen khô (cả trắng và đỏ) cùng nhiều thứ khác nữa.

Thứ dễ hỏng như rau tươi, trái cây tươi và đậu phụ có thể mua đến đâu dùng đến đấy và bảo quản trong tủ lạnh nếu cần.

Trong nhà bếp

Với một chạn thức ăn và tủ lạnh cất giữ những thực phẩm tự nhiên chất lượng cao, bây giờ bạn đã có thể sẵn sàng bắt tay vào việc nấu nước phục vụ sức khoẻ.

Trước khi bạn thật sự bắt đầu, điều quan trọng là phải chuẩn bị thật tốt. Chuẩn bị kĩ càng sẽ tiết kiệm được thời gian và công sức, và cho phép bạn tha hồ sáng tạo và đem đến cho bạn một trực giác tự nhiên và cảm giác quân bình. Dưới đây chúng tôi xin khuyến cáo các bạn hãy thực hiện một số công việc khi bắt tay vào nấu nướng:

- *Hãy chọn vật liệu một cách khôn khéo, chỉ lấy những sản phẩm hữu cơ được trồng theo cách hợp với thiên nhiên, đúng mùa vụ, và hợp với khí hậu và khu vực địa lí mà bạn đang sinh sống.*
- *Cố gắng dùng những thực phẩm lứt tự nhiên còn tươi cho đến trước thời điểm bạn nấu chúng.*
- *Khi thái, cắt rau quả cũng như những thực phẩm khác, hãy làm riêng và để riêng từng thứ một; tránh trộn lẫn rau trước khi bạn bắt đầu nấu chúng. Đồng thời nhớ rửa sạch thớt sau khi thái từng thứ rau quả.*
- *Cố gắng cắt thái rau thật nhẹ nhàng, khoan thai hết mức sao cho mỗi lát cắt được quân bình.*
- *Hãy cố gắng đến mức cao nhất sao cho hương vị của các loại thực phẩm hoà quyện với nhau trong quá trình nấu nướng tự nhiên.*
- *Dùng gia vị một cách hợp lí. Muối biển không tinh chế, dầu thực vật ép nguội, chất tạo ngọt bằng ngũ cốc tự nhiên, giấm ngũ cốc lứt, cùng nhiều đồ gia vị được phép dùng khác có thể dùng để làm tăng hương vị tự nhiên của thực phẩm. Tốt nhất là gia vị nên có vị dịu không quá gắt.*
- *Những đồ gia vị cay quá thường không thích hợp với vùng khí hậu nóng.*
- *Hãy dùng nước chất lượng cao để nấu nướng hoặc uống - đó là nước lọc sạch, nước suối, hay nước chảy từ núi xuống. Nước máy đô thị có thể dùng để rửa thực phẩm và nồi niêu bát đĩa. Tránh dùng nước chưng cất.*
- *Hãy bày biện các món ăn sao cho thật bắt mắt, trông chúng đẹp đẽ, hài hoà. Màu sắc tự nhiên của thực phẩm có thể hoà lẫn với nhau trong khi nấu nước để tạo nên những món ăn đầy màu sắc hấp dẫn.*
- *Hãy giữ gìn nhà bếp và khu vực bàn ăn của bạn thật sạch sẽ ngăn nắp. Giữ gìn bầu không khí trong khu vực bàn ăn luôn yên tĩnh, hiền hoà, và hãy duy trì một trạng thái tâm trí luôn an bình, yêu mến và vui vẻ trong khi nấu nướng và ăn uống.*

Nấu ăn

Nấu nướng hợp cách sẽ làm dậy mùi và tăng cường hương vị cho thức ăn, kích thích sự ngon miệng, và làm cho trạng thái cơ thể của chúng ta cân bằng với thiên nhiên và môi trường. Bằng cách thay đổi cách lựa chọn thực phẩm, phương pháp nấu nướng, thời gian nấu, hàm lượng nước trong những món ăn khác nhau, cùng với phương pháp thái cắt và cách sử dụng gia vị, người đầu bếp có thể đem lại cho ta sức khoẻ và sinh lực dồi dào trong khi vẫn thích ứng với mọi sự thay đổi của môi trường.

Thái độ của người nấu ăn cũng có ảnh hưởng tới chất lượng các món ăn mà họ nấu. Một tâm trạng bình an, thanh thản trong khi chuẩn bị và chế biến thức ăn là điều hết sức quan trọng. Cách tốt nhất là hãy gạt ra ngoài mọi phiền não, mọi vấn đề và căng thẳng trước khi bạn bước vào nhà bếp.

Muốn nấu ăn theo cách thức tự nhiên quân bình, điều cần thiết đầu tiên là hãy hoà đồng với môi trường xung quanh. Nhận biết được sự đổi thay của bốn mùa, học cách thích ứng được với những thay đổi ấy chính là một phần tối cần thiết của quá trình hoà đồng. Thí dụ, vào mùa xuân - hè tốt nhất hãy dành thời gian nấu nướng ít hơn và nên nấu những món ăn nhẹ và tươi. Chúng sẽ làm trạng thái cơ thể

chúng ta cân bằng lại với thời tiết nóng nực. Khi ta bước vào mùa thu - đông, hợp lí hơn cả là chuyển sang nấu nướng với những thứ ấm nóng hơn như thêm một chút muối, dầu, và các loại gia vị khác và nên ăn nhiều hơn mọi khi một chút, những món nấu nướng kĩ như xúp đặc và món hầm. Trạng thái thời tiết hàng ngày cũng rất quan trọng. Thí dụ, vào ngày mưa ẩm ta cần ít nước hơn cho nấu nướng; còn ngày nóng khô có thể cần nhiều hơn.

Chất lượng của lửa nhiệt dùng trong nấu nướng cũng đóng vai trò tối quan trọng đối với sức khoẻ và hạnh phúc gia đình. Đối với nhiều người, bếp ga là nguồn nhiên liệu sạch và dễ kiếm hơn cả. Nó cho ngọn lửa sạch, ổn định, dễ điều khiển. Nhiều người khi chuyển sang ăn theo thực đơn tự nhiên cũng đồng thời chuyển từ nấu bằng bếp điện sang dùng bếp ga. Hầu hết họ đều cho biết việc nấu nướng của họ được cải thiện, hương vị thức ăn tăng lên, đồng thời mức độ năng lực và sức khoẻ tổng quát của họ cũng được nâng lên đáng kể.

Đối với những ai còn dùng bếp điện, những người chưa thể lắp đặt bếp ga ngay lập tức, thì có thể dùng một bếp ga du lịch nhỏ trong bếp cùng với một bếp điện. Kiểu bếp mang xách được này có một số cỡ mâm lửa có thể dùng để nấu cơm bằng nồi áp suất, xúp miso, cùng nhiều món chủ lực khác, trong khi những món phụ có thể chuẩn bị trên bếp điện. Lò vi sóng không được khuyến khích trong việc nấu nướng nâng cao sức khoẻ.

Rửa thực phẩm

Tốt hơn hết là không nên cắt thái thực phẩm để quá lâu trước khi bạn sẵn sàng sử dụng chúng, vì như vậy sẽ làm cho chúng mất độ tươi ngon và giá trị dinh dưỡng. Hãy rửa rau trước khi cắt thái, vì rau bị cắt trước khi rửa rất dễ mất hết hương vị và chất dinh dưỡng.

Những thực phẩm như ngũ cốc lứt, đậu, hạt, rau củ, rong biển và trái cây có thể rửa nhanh bằng nước lạnh. Nước lạnh sẽ làm cho lớp vỏ, màng ngoài hay phần bên ngoài của thực phẩm co lại và giúp ngăn ngừa mất chất dinh dưỡng. Thực phẩm rửa bằng nước ấm thường có vị nhạt nhẽo. Dưới đây đơn cử một vài hướng dẫn cách rửa cho một số loại thực phẩm riêng biệt:

Rửa ngũ cốc, đậu, và các loại hạt: Trước khi rửa những thực phẩm này, việc đầu tiên là hãy đãi chúng để loại trừ hết sỏi sạn, đất, hay những mẩu vụn có hại. Đổ ngũ cốc, đậu hay hạt vào rá, cho cái rá vào trong chậu rồi đổ nước đầy lên đến ngang mức của chỗ thực phẩm. Ngón tay cầm rá lắc qua lắc lại nhẹ nhàng và đổ nước ra. Làm đi làm lại vài lần, rồi bốc từng nhúm một cho sang rá khác, rồi làm lại. Hãy rửa nhanh trong nước lạnh. Bây giờ thì chỗ ngũ cốc, đậu hay hạt của bạn đã sẵn sàng để nấu nướng rồi.

Rửa rau và trái cây: Rau xanh ăn lá, nhất là những thứ có mép lá răng cưa như cải xoăn và thân cây cà rốt, có thể dìm xuống dòng nước lạnh đang chảy hay ngâm trong chậu nước lạnh vài giây. Có thể rửa cả bó rau xanh bằng cách này. Sau đó dùng tay rửa từng lá một trong dòng nước lạnh. Phần lớn những rau xanh ăn lá phải rửa qua rồi mới có thể nấu được. Những loại lá rộng hơn như cải bắp hay cải bẹ, có thể rửa từng lá sau khi đã tách ra khỏi cọng.

Đối với những loại rau lấy rễ hay củ có thể rửa bằng một bàn chải rau có lông cứng thiên nhiên giống như rửa trái cây. Cọ đều tay và nhẹ nhàng để loại hết chất bẩn. Cẩn thận đừng để tróc lớp vỏ ngoài. Hãy cố giữ gìn lớp vỏ ngoài của rau củ và trái cây vì nó chứa nhiều chất dinh dưỡng vốn là một phần của thực phẩm lứt. Hành là trường hợp ngoại lệ; cần phải bóc vỏ và rửa qua nước lạnh trước khi thái mỏng. Những sản phẩm được bọc sáp hay phủ màng hoá chất đương nhiên phải được lột vỏ hay ít ra là phải được cọ rửa kĩ.

Rửa rong biển: Những thực phẩm mọc trong nước biển đôi khi có nhiều sỏi sạn hay vỏ sò ốc bám vào, có thể dùng tay nhặt ra dễ dàng. Hầu hết các loại tảo biển có thể rửa như cách rửa ngũ cốc và hạt. Sau khi rửa xong, thường nên ngâm chúng trong nước khoảng 5 phút (cho đến khi mềm ra có thể cắt thái dễ dàng). Tuy nhiên tảo arame là trường hợp ngoại lệ. Chúng được thái vụn trước khi phơi khô và sẽ bị mất vị ngọt và hương thơm khi ngâm. Cách tốt nhất là chỉ rửa tảo arame và để nó ngấm chỗ nước còn đọng lại sau khi rửa. Cũng như vậy, tảo kombu thường chỉ nên dùng một khăn sạch hay bọt biển thấm nước lau sạch thay vì rửa trước khi đem ngâm. Ba đến năm phút là thời gian vừa đủ cho tất cả các loại tảo biển đem ngâm.

Nghệ thuật thái rau củ

Chúng tôi xin khuyến nghị bạn nên dùng những cách thức thái rau khác nhau khi nấu ăn để tạo sức hấp dẫn và ngon miệng của các món ăn. Khi đã làm quen với những công thức nấu nướng trong sách này, bạn sẽ phát hiện ra một điều rằng một số món như củ cải cần được thái lát dày, mập chắc hơn, trong khi những món khác như cà rốt lại cần thái lát mỏng và mềm mại. Qua quá trình thực hành, mỗi người có thể học được cách thái rau củ theo phương thức quân bình và nghệ thuật.

Khi thái rau củ, bạn đừng cắt thẳng từ trên xuống hay dùng dao cứa như khi dùng một cái cưa. Bắt đầu đặt phần đầu gần mũi dao lên rau củ, rồi nhẹ nhàng đẩy lưỡi dao tới cắt xuống thành một nhát đều đặn. Đầu ngón tay hơi cong sao cho đốt ngón tay tì nhẹ lên thành lưỡi dao. Làm như vậy bạn sẽ tránh không bị thái trượt hay thái dày quá và giúp giữ lọn rau hay củ chắc hơn.

Những phương pháp cắt thái rau củ dùng trong sách này, gồm có thái chéo góc, thái bán nguyệt, thái sợi, và thái tam giác... được mô tả trong Hình 3.1 ở dưới.

Hình 3. Phương pháp cắt

Cắt lát mỏng tròn

Cắt chéo

Cắt miếng tam giác

Cắt hình chữ nhật

Cắt hình nửa mặt trăng

Cắt thành một phần tư

Cắt hình que diêm

Cắt hình vỏ bào

Cắt hình lập phương, hình xúc xắc

Cắt lát mỏng hình cái nêm

Cắt lát mỏng bắp cải

Những cái lá lớn mầu xanh

Cắt riêng gân lá

Thái mỏng lá

Cắt cọng

Một số điều cơ bản khác

Cùng với những phương pháp cắt thái, rửa và chuẩn bị thực phẩm giới thiệu ở trên, một số điều cơ bản khác nêu thêm ở đây cũng rất có ích cho bạn khi bắt tay vào nấu nướng theo phương pháp thực dưỡng. Đó là:

Cách ngâm thực phẩm khô

Nhiều thực phẩm mà chúng tôi khuyến nghị đưa vào nhà bếp thực dưỡng có khi được bán dưới dạng phơi khô, và cần phải được ngâm cho mềm trước khi nấu nướng. Những thực phẩm khô thường phải ngâm cho mềm là:

- Rong biển (gồm rong kombu, wakame, hiziki, tảo đen, và dừa biển): Sau khi rửa, cho rong biển vào bát và đổ nước lạnh cho ngập xâm xấp, ngâm trong vòng 3 - 5 phút rồi lấy ra, để ráo, và thái. Nếu như nước ngâm mặn quá thì đổ đi, còn nếu vừa phải, hãy dùng nước này để nấu thay vì cho nước mới.
- Củ cải phơi khô: Dội nhanh chỗ củ cải khô được xé nhỏ qua nước lạnh. Cho tất cả vào bát rồi thêm nước lạnh đủ ngập. Ngâm trong vòng 5 - 10 phút. Lấy ra, vắt bớt nước rồi thái nhỏ. Nếu nước ngâm đục quá thì đổ đi. Nếu nước trong hơn bạn có thể dùng nó làm nước để thêm vào khi nấu.
- Đậu phụ: tốt nhất là dùng đậu làm thep phương pháp thực dưỡng tức là thay vì bỏ nước chua vào để cho đậu đông lại trước khi ép thì ta cho nước cốt muối, nếu không, có thể mua đậu phụ tươi ngoài chợ về ta phải ép bớt nước chua trong đậu ra, cách ép như sau: gói đậu phụ vào miếng vải hoặc cái khăn mặt sạch và đặt cái thớt lên trên, trên mặt thớt có thể cho thêm những vật nặng, đặt từ từ không đậu bị nát mất khuân hình. Sau 20 phút có thể lấy ra cắt lát chế biến các món ăn.
- Nấm Shiitake(đông cô): Cho nấm đông cô vào bát rồi thêm nước ấm ngập nấm. Ngâm trong vòng 10 - 15 phút. Lấy ra, để ráo rồi ngắt bỏ cuống. Thái nấm theo chỉ dẫn trong công thức nấu món. Cuống nấm có thể dùng để nấu nước dùng cho canh rồi sau đó bỏ đi. Nước ngâm nấm có thể dùng để cho thêm vào khi nấu.
- Hạt sen khô: Dội nhanh hạt sen dưới nước lạnh. Cho chúng vào bát rồi thêm nước lạnh cho ngập. Ngâm hạt sen trong vòng nửa tiếng đến một tiếng. Lấy ra rồi dùng theo như chỉ dẫn. Nước ngâm hạt có thể dùng để nấu.
- Hạt dẻ khô: Rửa nhanh hạt dẻ khô dưới nước lạnh. Sau đó rang khô chúng trong một chảo khô cho đến khi có màu vàng sậm. Cho tất cả vào bát rồi đổ nước vừa ngập. Ngâm khoảng 10 - 15 phút. Lấy ra và dùng theo như hướng dẫn món ăn. Nước ngâm hạt dẻ có thể dùng để nấu món.
- Trái cây khô: Rửa qua trái cây khô dưới nước lạnh. Cho vào bát và đổ nước xâm xấp. Ngâm trong vòng 10 - 15 phút cho đến khi mềm ra. Lấy ra và để ráo nước. Thái và nấu tất cả theo như hướng dẫn món ăn. Nước ngâm có thể dùng để nấu món.
- Ngũ cốc lứt: Sau khi rửa ngũ cốc qua nước lạnh, cho vào bát hoặc nồi áp suất. Thêm nước theo yêu cầu chỉ dẫn nấu món, rồi ngâm khoảng 6 - 8 tiếng đồng hồ. Ngũ cốc lứt có thể nấu ngay bằng nước ngâm này.
- Đậu tương: Rửa đậu trong nước lạnh. Cho cả vào bát rồi thêm nước vừa đủ ngập. Để ngâm khoảng 6 - 8 giờ. Lấy ra để ráo. Nếu bạn nấu những loại đậu có hàm lượng chất béo thấp, như đậu azuki, đậu xanh, hay đậu tương đen, thì có thể dùng ngay nước ngâm đậu để nấu. Còn nước ngâm những loại đậu khác thì nên đổ đi.

Cách hoà bột

Một số loại thực phẩm trong cách nấu ăn thực dưỡng được dùng dưới dạng bột. Cần phải hoà chúng vào trong nước trước khi sử dụng theo đúng hướng dẫn thực đơn.

Bột sắn dây (kuzu): Cho bột sắn dây vào cốc rồi thêm một lượng nước lạnh vừa đủ. Quấy đều cho đến khi tan hết.

Bột dong riềng (hoàng tinh): Cho bột hoàng tinh vào bát rồi cho nước hơi nhiều lượng bột một chút. Khuấy đều cho đến khi tan hết.

Nghiền nhừ miso để nấu xúp

Miso, một thành phần rất thường được dùng để gia thêm vào xúp, được nghiền nhừ trước khi cho vào nước dùng. Cách làm này giúp miso khuếch tán nhanh hơn và hoà tan hoàn toàn hơn trong nước canh. Cách nghiền miso là cho nó vào một cái gọi là cối nhỏ và thêm một lượng ngang bằng - hoặc hơi nhiều hơn một chút - nước dùng lấy từ món xúp. Nghiền cho đến khi nhuyễn và tạo thành một chất nước sền sệt.

Nạo gừng hoặc củ cải

Gừng nạo hay củ cải nạo được dùng cả trong nấu nướng cũng như chuẩn bị đồ uống và chữa bệnh tại nhà. Muốn nạo đúng cách, ta dùng một bàn nạo bằng thép không rỉ phẳng hay bằng sứ và nạo một lượng vừa đủ theo yêu cầu. Nếu bạn chỉ muốn lấy nước chứ không lấy cùi thì chỉ cần dùng tay vắt lấy nước cho vào bát. Bỏ bã hoặc dùng bã vào những món khác.

Những cách nấu nướng khác lạ khác

Một số phương pháp nấu nướng khác như nấu nồi áp suất, hấp hơi, luộc sôi và áp chảo là những cách nấu nướng thông thường đã biết và được nhiều đầu bếp sử dụng. Thế nhưng một số phương pháp nêu trong sách này có thể rất mới lạ. Dưới đây là một số phương pháp cùng với những chỉ dẫn thực hiện ngắn gọn cho tất cả những ai vẫn còn bỡ ngỡ trước phương pháp nấu ăn thực dưỡng.

- Nước sốt: Nước sốt này làm trong một cái xoong nhỏ có nắp. Làm nóng xoong lên. Cho dầu ăn vào và cho hành, tỏi phi lên với dầu ăn cho thơm rồi thêm tổng số những thứ rau củ vào và đậy nắp cho đến khi hoàn thành món ăn. Thường người ta cho tương cổ truyền, bơ vừng hoặc Tamari và bột sắn dây cho sánh, cho hành tươi và rau thơm…
- Áp chảo bằng nước: Muốn áp chảo bằng nước, ta cho một lượng nước vào đủ láng kín mặt đáy chảo. Đun nóng lên. Cho rau vào và áp chảo giống như khi áp chảo bằng dầu hoặc mỡ. Nếu nước bay hơi hết, chỉ cần thêm một ít nước cần thiết cho đến khi áp chảo xong.
- Nishime (nấu không nước): Đây là phương pháp luộc sôi từ từ trong đó rau củ được thái thành miếng lớn. Cách nấu này dùng rất ít nước, và rau củ được nấu trên ngọn lửa nhỏ khoảng 40 - 45 phút. Đây là cách nấu thường được gọi là "nấu không nước" vì rau củ được nấu cho đến khi nước bay hơi hết. Rau củ không hề bị khuấy đảo cho đến khi chín bắc ra.
- Kinpira: Cách nấu này phối hợp cả hai yếu tố luộc và áp chảo. Rau củ được áp chảo trước rồi sau đó luộc sôi hay hầm. Mọi chất lỏng vẫn còn lại cho đến khi bắc nồi ra.
- Ohitashi (chần tái): Đây là một cách luộc khác hầu như chỉ dùng với những rau xanh ăn lá. Rau được thái nhỏ hoặc để nguyên lá. Nước được đun sôi trước, rồi cho rau vào đun lên sôi lên khoảng vài giây đến một phút. Cách này đôi khi được gọi là "chần tái".
- Muối hầm: Muối biển mua về đem đãi sơ qua nước cho bớt cát sạn… đem tãi muối này ra nong nia cho khô bớt nước rồi cho vào nồi đất đun nhỏ lửa tới khi muối tự vụn ra, hoặc đem giã lên khi muối đã khô. Muối biển hầm dùng rất tốt cho nhà bếp và dùng để chấm hoa quả

ăn tăng mùi vị thơm ngon. Ví dụ ăn dưa hấu mà chấm muối này sẽ tăng vị ngon ngọt của dưa và làm dương hoá món ăn hoa quả. Bột canh chay Diệu Minh làm bằng muối này nên có thể thay thế sử dụng trong nhà bếp.

Tiết kiệm thì giờ và năng lượng

Một khi bắt tay vào nấu nướng, bạn sẽ phát hiện ra nhiều cải tiến thao tác nhanh gọn giúp tiết kiệm được thì giờ và năng lượng trong nấu nướng. Một trong những cách tiết kiệm thì giờ là sắp đặt trước mọi thứ sao cho tất cả các món trong một bữa ăn được nấu xong cùng một lúc. Những món đòi hỏi tốn nhiều thời gian thì nấu trước, và những món tốn ít thời gian nấu sau. Thí dụ, nếu bữa ăn của bạn gồm gạo đỏ, xúp, rau xanh hấp, đậu và món rong biển, và dưa chua hay xalat nén, thì hãy bắt đầu từ món đậu trước, vì chúng đòi hỏi nhiều thời gian nấu hơn. Sau đó tiếp đến món xalat nén, vì bạn có thể phải ngồi hàng giờ để làm cho xong món này. Trong lúc đó, bạn đã bắc nồi cơm, rồi hãy chuyển sang làm món rong biển hoặc xúp. Rau xanh hấp chỉ cần làm trong vài phút, cho nên hãy để lại cuối cùng.

Khi các món ăn của bạn đang được nấu, bạn hãy tiết kiệm năng lượng bằng cách hãy để chúng tự chín. Đừng mở vung nồi quá thường xuyên và cũng đừng quấy thức ăn nếu không cần thiết. Chỉ cần thỉnh thoảng kiểm tra xem chúng đã đủ độ chín chưa mà thôi.

Sắp xếp thực đơn

Sửa soạn một bữa ăn hoàn chỉnh đôi khi cần phải có trù định trước, nhất là khi các loại thực phẩm và cách nấu nướng vẫn còn lạ lẫm đối với bạn. Lựa chọn và nấu nướng món ăn quả là một thử thách lớn bởi hai quá trình này bổ sung lẫn cho nhau tạo thành một bữa ăn quân bình.

Trong chương tiếp sau, chúng tôi xin giới thiệu những thực đơn bữa sáng, bữa trưa và bữa tối hoàn chỉnh cho thời gian bảy ngày. Bạn cần phải lựa chọn và sắp xếp cách thức nấu nướng sao cho cân bằng giữa khẩu vị, năng lượng với nhu cầu hàng ngày bên trong một chế độ ăn thực dưỡng. Đây là những thực đơn cơ bản có thể áp dụng như những cách thức hướng dẫn gợi ý về chế biến món ăn quân bình tự nhiên. Một khi đã cảm thấy thoải mái làm việc trong nhà bếp, bạn sẽ thấy mình hết sức tự do mở rộng mọi chân trời mới, sáng tạo ra những món ăn thơm ngon mới lạ hấp dẫn bằng cách sử dụng toàn bộ các loại thực phẩm lứt tự nhiên.

Chương 4
Thực đơn cho 7 ngày

Trong chương này chúng ta có thực đơn những bữa ăn đầy đủ cho một tuần. Những thực đơn chuẩn bị cho bạn sự lựa chọn một cách linh hoạt nhất và giúp bạn có những dự định hoàn hảo để nấu ăn theo phong cách macrobiotic.

Những thực đơn 7 bữa ăn sáng, ăn trưa, ăn tối cho 2,3 người. Mỗi thực đơn kèm theo cách nấu nướng rất là đặc trưng và dễ hiểu. Từng bước một giới thiệu cách sửa soạn từng món ăn.

Thực đơn cho 7 ngày có thể dùng cho một số trường hợp. Một cách là cố gắng thử tất cả thực đơn như chúng đã được đưa ra trong quyển sách, ví dụ với thực đơn 1 cho bữa sáng, thực đơn 1 cho bữa trưa, thực đơn 1 cho bữa tối và tiếp đến thực đơn 2 , thực đơn 3 và tiếp đến thứ 4. Bạn có thể chọn lựa theo một trật tự khác kết hợp thực đơn tuỳ theo sở thích của bạn, chẳng hạn, bữa sáng thực đơn 3, bữa trưa thực đơn 5, bữa tối thực đơn 1. Theo cách đó bạn sẽ có hơn 300 thực đơn linh động mà bạn có thể thực hiện.

Một cách khác bạn có thể dùng những thực đơn hoặc những món ăn này theo nhu cầu cá nhân. Điều này có ích cho những người đang từng bước tiến tới cách ăn thiên nhiên và đã nấu ăn theo cách này. Dù bạn đã có kinh nghiệm nấu ăn thì việc chuẩn bị món ăn trong chương nay cũng sẽ giúp cho bạn khám phá ra nghệ thuật làm quân bình một bữa cơm thiên nhiên.

Bạn sẽ cảm thấy một sự tự do sáng tạo thực đơn nấu ăn của bạn. Bạn sẽ cảm thấy khoẻ hơn với thức ăn mới, thêm vào đó là việc sáng tạo ra một thực đơn cho chính bạn. Thành phần của món ăn cũng cần phải thay đổi cho phù hợp với vị giác và sở thích của bạn. Trong một số ví dụ, chúng ta được gợi ý thành phần của các món ăn. Giữ gìn tính linh hoạt trong tâm hồn, một sự thay đổi và sự đa dạng là chìa khoá để nấu ăn theo phương pháp mcrobiotic một cách thành công là cơ sở cho sự lành mạnh.

Bữa ăn sáng quân bình

Hàng ngày, buổi sáng là thời điểm có nhiều năng lượng. Những thức ăn có chất lượng phải nhẹ và đơn giản là những thức ăn tốt nhất cho thời điểm này. Cháo gạo lứt đặc, có thể nấu gạo với nhiều nước hơn thông thường (nấu nhừ thành cháo mịn như kem là tốt) là thứ tốt nhất làm trung tâm cho bữa ăn sáng. Dùng món gia vị dịu như súp miso cũng là món ăn tốt tại bữa ăn sáng. Một vài loại miso tốt dùng thông thường trong việc nấu ăn macrobiotic được làm từ lúa mạch lên men với tương đậu nành và muối. Miso, tương cổ truyền được làm từ mốc giống Asp. Ohzae là loại có chất lượng tốt.

Cần nấu bữa ăn sáng một cách nhanh chóng với rau củ là cách thức ăn uống truyền thống. Một cách tổng quát nếu một bữa ăn sáng nặng nề với nhiều thức ăn khó tiêu và ăn nhiều thức ăn có đường - sẽ thúc đẩy nhanh chóng sự không hài hoà với môi trường tự nhiên.

7 thực đơn bữa sáng được đưa ra để chuẩn bị bữa ăn một cách nhanh chóng và đơn giản. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ vui thích.

Bữa sáng

✪ **Thực đơn 1**

- Súp miso với hành và rong biển

- Cháo gạo lứt với trái mơ muối
- Miếng rong nori hơ lửa
- Cải luộc hoặc hấp
- Trà Bancha
- Súp miso với hành và rong biển
    - *4-5 cốc nước*
    - *1/2 cốc rong biển rửa sạch thái miếng*
    - *1 củ hành tây thái miếng hình nửa mặt trăng*
    - *1/4-1/2 thìa miso hoà lỏng ra*
    - *Cho nước vào nồi và mang đun sôi. Cho tất cả rong Wakame (một loại rong biển muối có bán ở các cở sở thức ăn thiên nhiên) vào đun 1-2 phút. Rồi cho tất cả hành vào và đậy nắp nồi. Đun sôi nhỏ lửa khoảng độ 2-3 phút. Hạ nhỏ lửa và đun cho đến khi hành mềm và trong ra. Tiếp tục hạ lửa đun sao cho không sôi sùng sục. Rồi cho vào miso và muối vừa ăn. Đun tiếp như vậy chừng 2-4 phút nữa. Múc món xúp này vào các bát cho mỗi người với vài cọng hành tươi hoặc vài chút mùi tây. Dọn ăn nóng. Về mùa đông có thể cho thêm chút gừng.*
- Cháo gạo nấu nhừ với mơ muối
    - *1 cốc gạo lứt*
    - *5 cốc nước*
    - *1 quả mơ muối*
    - *Vài cọng hành tươi*
    - *Vo gạo và cho vào nồi áp xuất. Cho nước và trái mơ muối vào. Đậy nắp nồi, vặn lửa to để đun nồi áp xuất. Giữ ngọn lửa cháy đều riu riu từ 50-60 phút. Tắt lửa và để nồi nguội bớt. Múc cháo gạo ra những cái bát to cho mỗi người, cho hành hoa hoặc cần tây và những gia vị ưa thích của bạn vào và ăn nóng. Bạn có thể ăn cháo này với tekka. Tekka được làm rất công phu và cầu kỳ nó là một trong những món ăn rất dương và bổ dưỡng là bí mật lớn của ngành thực dưỡng, làm từ củ Ngưu bàn, củ sen, củ cà rốt với miso và dầu vừng cùng chút gừng, đun thật nhỏ lửa như sao ruốc 4, 5 tiếng trên bếp khi nguyên liệu được bào nhỏ. Chúng tôi có thử làm theo hướng dẫn, nhưng chưa một lần được ăn nếm món ăn của những chuyên gia thực dưỡng Nhật Bản làm, nên chưa biết sự thật như thế nào. Hy vọng một ngày gần đây, chúng tôi sẽ được nếm món ăn thú vị cầu kỳ này. Tuy nhiên món ăn này do chúng tôi chế biến, bước đầu thành công vì thơm ngon thực sự.*
- Miếng Nori nướng qua
    - *2 miếng rong biển nori*
    - *Rong nori thường được dùng như món hành tăm. Rong này thường được nướng qua hay hơ qua trên bếp than hoa hoặc trên ngọn lửa. Người Nhật thường làm rong này thành một miếng vuông mỏng bằng cái khăn mùi xoa nhỏ, ta đem miếng rong này hơ trên lửa (loại rong này bán ở các siêu thị hoặc cơ sở thức ăn chay hoặc các thức ăn dưỡng sinh) mặt này rồi lật mặt kia xuống. Luân phiên hơ đều khắp miếng rong. Một vài phút sau nó sẽ đổi thành mầu xanh sẫm hoặc mầu xanh sáng. Cắt miếng rong làm tư, bẻ nhỏ rắc lên mỗi bát, hoặc có khi cứ thế bẻ ăn luôn khi còn ròn thơm vừa*

nướng xong. Có khi người ta cắt miếng rong này bằng kéo. Dùng như dùng hành tăm cho vào bát cháo, xúp, món ninh, món phở, và dùng để bọc quanh món cuốn.

- Rau cải hấp
  - *Vài cây cải rửa sạch thái miếng*
  - *Cho nước chừng 2cm vào nồi. Đặt một cái vỉa bằng tre làm lồng hấp. Đun sôi nước, cho rau cải vào hấp, đậy vung nồi và hấp đến khi rau cải ròn mềm và vẫn còn mầu xanh sáng. Gắp ra để ráo và cho vào đĩa.*
  - *Thay vì cắt ra từng miếng nhỏ bạn có thể để nguyên cả lá để hấp hoặc luộc và chỉ thái khi chúng đã luộc xong. Làm theo cách này những rau củ có mầu xanh ăn rất ngon miệng vì chúng giữ lại hầu hết những chất dinh dưỡng và vị ngọt tự nhiên hơn là cách đem thái nhỏ rồi mới hấp hay luộc.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ Thực đơn 2

- Cháo kê với bí đỏ và bắp cải
- Đậu phụ kho
- Rau xanh luộc
- Cà Phê ngũ cốc
- Cháo kê với bí đỏ và bắp cải
  - *1 cốc kê*
  - *4 cốc nước*
  - *1 miếng bí đỏ thái lập phương*
  - *1 miếng bắp cải*
  - *1-2 thìa con muối biển*
  - *Đãi rửa sạch kê. Đặt vào một chảo to có cán và rang trên ngọn lửa nhỏ vài phút cho đến khi kê có mầu hơi vàng nâu và bốc mùi thơm phức. Không để cho bị cháy rồi chuyển kê vào nồi áp xuất để nấu. Cho nước, bí đỏ, bắp cải và muối biển. Đậy nắp nồi và đặt trên ngọn lửa to. Đun sôi nồi áp xuất. Khi nồi đã sôi thì vặn lửa nhỏ đun từ 15-20 phút. Sau đó vặn lửa thấp nữa để sôi riu riu cho đến khi được. Bắt ra mở nắp múc vào các bát cho hành vào mỗi bát. ăn nóng.*
- Đậu phụ kho hoặc rim
  - *1-2 bìa đậu phụ cắt mỗi bìa ra làm 5 hoặc 6 miếng tuỳ đậu từng vùng người ta gói to hay nhỏ.*
  - *Tamari*

- *Cắt nhỏ miếng đậu hoặc ép khô bớt nước. Rưới ít tamari lên trên mỗi miếng đậu đó. Bỏ chúng vào nồi đun vài phút nhỏ lửa, có thể cho chút gừng hoặc rán đậu hơi vàng thì nhúng miếng đậu đó vào nước tamari thành một món ăn ngon và làm nhanh. Bỏ những miếng đậu này vào bát ăn với hành tăm, hay cần tây thái nhỏ hoặc chút dưa bắp cải dọn ăn.*

- Muối vừng
  - *16 thìa vừng vàng hoặc vừng đen*
  - *1 thìa muối*
  - *Trong khi những hạt vừng còn ẩm bạn đặt chúng vào cái chảo khô và đun trên bếp. Rang trên ngọn lửa vừa vừa. Khoả nhẹ nhàng liên tục bằng đũa hoặc bằng cái dụng cụ để rang bằng gỗ cho chúng chín đều và không bị cháy. Thỉnh thoảng cầm cán chảo lắc qua lắc lại cho vừng chín đều. Khi những hạt vừng có mùi thơm và nổ lép bép, có mầu nâu vàng, cầm giữa ngón cái và ngón trỏ bóp thấy dễ vỡ thì được. Cho vừng vào cái bát, rang tiếp muối cho khô rồi cho muối vào cối giã nhỏ mịn thì cho vừng vào giã tiếp cho đến khi những hạt vừng vỡ làm đôi làm ba, còn ít hạt nguyên là được. Khi vừng đã nguội cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Vừng này rắc lên các món ngũ cốc, rau củ luộc hay cho vào bát mì nấu như một thứ gia vị.*
  - *Muốn có một lọ muối vừng đúng tiêu chuẩn bạn nên đến một cơ sở hướng dẫn nấu món ăn theo lối macrobiotic để học, nếu không, bạn phải tự mình làm nhiều lần và tự rút kinh nghiệm sao cho muối vừng của bạn phải làm cho mọi người đều thấy thơm ngon.*
- Rau xanh luộc
  - *Rau xanh đúng mùa*
  - *Nước*
  - *Đun nước trong nồi sôi lên. Cho rau vào đun vài phút khi rau chín còn xanh là được, vớt chúng ra rá cho khô và nguội rồi cắt nhỏ bỏ vào đĩa. Làm sao rau chín để nguội tự nhiên và còn mầu xanh thì mùi vị mới ngon.*
- Cà phê ngũ cốc
  - *1 thìa ngũ cốc*
  - *1 cốc nước*
  - *Cà phê tan nhanh có thể mua ở hầu hết các cửa hàng thức ăn thiên nhiên, nhưng nếu chỗ bạn không có thì bạn có thể tự làm lấy như sau: Rang riêng từng thứ: Gạo, lúa mì, đỗ đỏ, đỗ nành, đỗ xanh, đỗ đen, kê, ý dĩ, hạt sen, rễ ngưu bàng, rau diếp xoăn,...trộn chung tất cả xay mịn thành một thứ như sữa bột. Sửa soạn món cà phê này như sau: Một thìa cà phê ngũ cốc, cho vào cái cốc, đổ nước sôi vào khuấy đều 5,7 phút sau là dùng được. Cà phê tự chế này có thể pha như pha cà phê thông thường hay đun trên bếp một lát trong một cái chảo sâu và nhỏ.*

✪ **Thực đơn 3**

- Cháo miso
  - *1 miếng rong phổ tai ngâm ướt và thái hạt lựu*
  - *2 cái nấm Đông cô nước và thái hạt lựu, kể cả cuống.*

- *1 thìa rễ hành tươi băm nhỏ*
- *1 củ cải, rửa sạch, chẻ dọc một phần tư và thái nhỏ*
- *1 cốc gạo lứt đãi sạch*
- *5 cốc nước*
- *1/2 thìa miso lúa mạch hoặc miso có bán tại các cơ sở thức ăn thiên nhiên.*
- *Cho rong biển, nấm, rễ hành, củ cải, gạo và nước vào nồi áp xuất. Đậy nắp vung nồi đặt lên ngọn lửa to cho sôi. Cho lửa cháy vừa và cháy nhỏ để sôi riu riu từ 50-60 phút. Mang nồi áp xuất để nguội. Trộn đều miso và muối vừa ăn, cho rễ hành tươi vào và đun nhỏ lửa 3-4 phút. Múc ra bát và cho vào mỗi phần ăn chút hành tươi hoặc rau mùi tây, ăn nóng.*

- Bắp cải Trung quốc luộc cuốn với mơ muối
  - *9-12 lá bắp cải loại trung bình*
  - *1 củ cà rốt dài 8-10 cm, chẻ dọc làm tư*
  - *1 số quả mơ muối loại nhỏ*
  - *Cho vào nồi chừng 2 cm nước và đun sôi. Cho bắp cải vào và đậy nắp lại, để sôi lại 2-3 phút, sao cho rau chín mềm một cách căn bản nhưng vẫn còn cứng và ở mức độ giòn. Cẩn thận gắp những lá bắp cải này ra trải lên rá cho ráo nước và nguội. Cho những miếng cà rốt vào nước luộc đậy vung và đun sôi 1-2 phút, hoặc cho đến khi mềm. Vớt cà rốt ra cho ráo nước và nguội.*
  - *Cùng với miếng rong sushi tham khảo hình vẽ sau (h 4.1). Trải tấm phên (giống cái mành mành nhỏ bằng tre) và lót miếng rong sushi. Đặt 2 lá bắp cải ngang qua xếp lên nhau, phần cuống cứng xếp xuống tấm phên. Đặt tiếp hai lá nữa sao cho ngọn lá sát xuống phần cuống lá lót phía dưới. Đặt một miếng cà rốt vào trung tâm những cái lá và xếp suốt chiều những cái lá.*
  - *Căng miếng sushi mỏng lót dưới và dùng tay ép ngược những cái lá bắp cải. Cầm miếng lót bằng ngón cái và ngón trỏ của bạn và cùng với những ngón khác vén cuốn những cái lá tròn lại. Tiếp tục cuốn lên miếng rong sushi ép chặt những cái lá cuộn tròn lại. Khi những cái lá cuộn tròn lại thành hình ống xilanh thì miếng sushi cuốn ôm chặt đã ép ra tí nước còn lại ở những cái lá.*
  - *Đem thỏi cuốn này cắt bằng dao sắc thành đôi và mỗi miếng cắt đều thành 4 cuộn dài gần 2 cm. Bày những miếng này vào trong một cái đĩa phẳng và trưng bày cái phần có miếng cà rốt ở trung tâm. Đặt một quả mơ muối loại nhỏ vào đỉnh của mỗi miếng (hoặc một ít thịt quả mơ muối). Làm tiếp những cái lá và cà rốt thành những thỏi cuốn như trên. Cũng theo cách này có thể cuốn những thứ lá cải xanh, cải bắp…*
  - *H 4.1 Cách cuốn lá bắp cải Trung Quốc với mận muối.*
  - *Cọng trắng và phần cuống đặt ở phía dưới*
  - *Cà rốt ở giữa*
  - *Những lá cải xanh*
  - *Nhìn hình thỏi cuốn xong*
  - *Miếng cuốn sau khi hoàn thành.*
- Củ cải nấu với rong phổ tai

- *1 củ cải trung bình, rửa sạch nước chẻ làm 4 và thành những miếng nhỏ dài*
- *1 miếng phổ tai rửa sạch và cắt hình que diêm*
- *1 thìa muối biển*
- *Đặt rong biển phổ tai (kombu), củ cải, và muối biển vào trong nồi áp xuất và trộn đều chúng lên cho ngấm muối. Vặn chặt nồi và đun lửa nhỏ vừa cho đến khi thấy nước nhỏ từ nắp vung nồi xuống. Nếu là củ cải muối thì đem chúng rửa nhanh qua nước lạnh trước khi dùng, có thể để món ăn này một tuần trong tủ lạnh.*

- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào ấm đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà củ sen cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*

✪ **Thực đơn 4**

- Xúp củ cải và nấm Đông Cô với miso
  - *4-5 cốc nước*
  - *3 cái nấm đông cô ngâm nước và thái miếng*
  - *1/4 cốc rong biển Wakame muối, rửa nước ngâm cho ngấm nước 2-3 phút va thái miếng.*
  - *1 cốc củ cải rửa sạch và thái hình nửa mặt trăng*
  - *1/2 - 1 thìa miso hoà loãng*
  - *Hành thái nhỏ hoặc cần tây.*
  - *Cho nước vào nồi và đun sôi. Cho tất cả nấm vào, đậy nắp và để sôi nhỏ lửa từ 10-15 phút. Cho thêm nấm Wakame, đậy nắp và đun nhỏ lửa từ 2-3 phút. Lại cho tiếp củ cải vào và đun tiếp sôi nhỏ 2-3 phút. Hạ thấp ngọn lửa rồi cho miso hoà nước vào, sôi thêm 2-3 phút. Múc xúp ra những bát ăn, cho thêm hành tươi, ăn nóng. Cũng như các món ăn khác, có thể cho thêm bánh đa lứt nướng vào xúp nóng.*
- Bánh đa lứt nướng phết bơ vừng
  - *1-2 cái bánh đa lứt khô*
  - *Than hoa*
  - *Bơ vừng*
  - *Trước khi nướng bánh đa, nếu có thể thì nên phơi nắng cho bánh khô ròn thì nướng mới nở phồng đều. Khi nướng bánh bí quyết là lật nhanh đều hai mặt, nướng đến đâu được đến đó, nên xem cách nướng bánh đa ở những chợ quê. Cẩn thận lấy ra khỏi bị cháy. Phết bơ vừng nếu muốn tăng độ ngon béo.*
  - *Món ăn này rất ngon nếu ăn với xúp, đặc biệt là trong thời tiết lạnh.*
- Củ cải nạo

- *1 miếng củ cải dài 4-5 cm rửa sạch nước*
- *tamari*
- *Mài củ cải bằng bàn nạo loại bé được một món ăn chừng lưng bát con. Nhỏ vào vài giọt tamari và chút hành. ăn món này với mochi (hoặc ăn với những hải sản hoặn những món rán) sẽ làm tăng vị ngon.*

- Đậu phụ nấu với tỏi tây
  - *1 bìa đậu phụ*
  - *1-1,5 cốc tỏi tây rửa sạch thái chéo mỗi miếng dài 0,3 cm*
  - *Tamari*
  - *Nước*
  - *Đun sôi nước thả đậu thái miếng vào đun tiếp cho đến khi sôi. Cho tất cả tỏi tây và tamari vào. Đậy nắp đun nhỏ lửa cho đến khi lá tỏi tây còn mầu xanh thì mở nắp và mang ra khỏi bếp. Cho món ăn này vào bát. ăn nóng.*
  - *Bạn có thể nấu đậu với hành và tỏi tây và dưa bắp cải hoặc những lại rau củ khác theo ý muốn của bạn. Nếu cho vào ít dấm mơ muối thì được một món ăn có mùi vị ngon.*
- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*

✪ Thực đơn 5

- Phở lứt
  - *1 củ hành tây*
  - *1 củ cà rốt*
  - *1 miếng bí đỏ*
  - *1 củ đậu*
  - *1 quả mướp*
  - *Gừng, hồi, quế hành củ nhỏ*
  - *Hành tăm tươi*
  - *Rau mùi tầu hoặc rau mùi (ngò hoặc ngò gai)*
  - *1 Nấm Đông cô*
  - *Phở lứt khô (hủ tiếu)*
  - *Dầu vừng không tinh chế*
  - *Bột canh chay Diệu Minh*
  - *Tamari*
  - *Miso*
  - *Chúng ta chỉ cần có một vài nguyên liệu chính là đủ.Rau củ rửa sạch thái miếng. Hành củ nhỏ, gừng, quế, hồi, thảo quả (chỉ cần 1, hoặc 1/2 hạt) thảo quả đem nướng lên rồi đập vỡ lấy hạt ở trong, dùng ít nếu không bị*

hắc át các mùi khác. Đem nướng toàn bộ những thứ gia vị trên qua lửa cho thơm rồi đập dập cho vào nước lạnh cùng rau củ đun sôi làm nước dùng, cho bột canh chay vào vừa ăn. Mùi nước dùng này phải đạt tiêu chuẩn thơm như mùi nước phở thông thường.

- *Nấm Đông cô, ngâm nước thái miếng, cọng đem cho vào nồi nước dùng. Phi chút hành tây với dầu ăn cho thơm rồi cho nấm vào xào với chút bột canh chay và tamari.*
- *Nhúng phở qua nước sôi rồi nhúng ngay vào nước lạnh cho sợi bánh khỏi bị nát, nhúng khéo để bánh giòn dai, đem bỏ vào bát đặt hành tăm tươi và rau mùi lên cùng với nấm, cho chút miso vào mỗi bát phở. Chan nước dùng sôi lên bát phở, ăn nóng. Chúng tôi có kinh nghiệm và đã thực tế làm món phở này trong lần làm quán cơm chay thực dưỡng ở Đường Thái Hà năm 1999, khá thành công và được nhiều người khen ngợi, nghiện ăn vì nó thơm ngon hấp dẫn và đặc biệt khi ăn vào thấy khoẻ khoắn trong người. (tham khảo 108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa, NXB VHDT).*

- Bánh đa gạo lứt nướng phết bơ Vừng
  - *Bánh đa 1 cái*
  - *Bơ vừng*
  - *Than hoa*
  - *Bánh đa trước khi nướng trên than củi ta nên phơi nắng lại, cho thật khô thì khi nướng mới nở phồng ròn xốp. Bơ vừng đem phết lên bánh đa này là một trong những món ăn ngon khoái khẩu.*
- Cà rốt luộc
  - *1 củ cà rốt*
  - *Nước*
  - *Đun sôi nước, cà rốt chẻ làm 4 hoặc 6 theo chiều dọc, thả vào nước 3-4 phút sôi là được. Nếu muốn ăn mềm thì đun lâu hơn trên ngọn lửa vừa.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ **Thực đơn 6**

- Bột sữa ngũ cốc Kokkoh
  - *Bột sữa ngũ cốc*
  - *Bơ vừng*
  - *Miso*

- *Hai thìa bột sữa ngũ cốc, 1/2 thìa bơ vừng, 1/2 thìa miso, cho vào bát hoặc cốc, chế nước sôi vào đánh nhuyễn đợi 5-10 phút uống nóng. Người khoẻ mạnh và trẻ em có thể cho chút đường đen hoặc nha làm từ gạo.*

- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
- Củ sen luộc
  - *1 củ sen*
  - *Nước*
  - *Rửa sạch củ sen luộc như luộc khoai nhưng luộc càng lâu thì củ sen càng nhừ mềm ăn mới ngon. Đun sôi rồi hạ nhỏ lửa đun từ 30-45 phút hoặc lâu hơn 60 phút càng tốt. ăn nóng. Nước củ sen dùng uống rất tốt không nên bỏ đi. Củ sen bổ phế.*
- Cải xoong xào cà rốt
  - *1/4 mớ cải xoong*
  - *1/4 củ cà rốt bào nhỏ*
  - *Dầu vừng không tinh chế*
  - *Bột canh chay Diệu Minh*
  - *Tamari hoặc miso*
  - *Rửa sạch cải xoong, cắt khúc nhỏ hoặc để nguyên, xào với dầu vừng và cà rốt là món ăn bổ và ngon miệng. Luôn luôn nên ăn nóng vì tỳ vị ưa ấm.*
- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*

✪ **Thực đơn 7**

- Xôi ngô nếp
  - *Nếp lứt*
  - *Ngô nếp*
  - *Đỗ xanh*
  - *Muối*
  - *Dầu ăn*
  - *Hành khô phi dầu*
  - *Ngô nếp ngâm đãi mày ngô và đun trước cho mềm, nếp lứt đãi ngâm 4 tiếng, đổ lẫn và xóc kỹ với chút muối và đồ xôi 45 phút cho chín. Đỗ xanh*

đun chín và rắc lẫn vào xôi, cho hành khô phi thơm vào ăn rất ngon. Xôi này có thể đặt mua ở một vài hàng xôi ở những thành phố lớn.

- Củ sắn dây luộc
  - *1 củ sắn dây nhỏ*
  - *hoặc một miếng sắn dây*
  - *Nước*
  - *Củ sắn dây hiện bán ở các chợ về mùa đông, mua về, nếu củ to thì cắt từng khúc luộc ăn dần, mỗi ngày cắt một khúc đem luộc ăn cả nhà, có thể để củ tươi được nửa tháng ngoài không khí, không cần cho tủ lạnh. Người ta quen dùng bột sắn dây nhưng ăn trực tiếp bằng cách luộc củ tươi thì ăn ngon ngọt và bổ hơn nhiều. Có thể nếm vị củ trước khi mua, có củ trồng bằng loại sắn ta nếm rất ngọt, luộc lên còn ngọt hơn gần như ăn miếng cam thảo. Gần tết tôi (người biên dịch) mua một củ to tướng gần 6 kg có 18.000 đồng về để cắt ra luộc ăn dần, cả nhà cùng ăn ngon lành vui vẻ. Không ai nghĩ ra được cách ăn như thế, mọi người chỉ dám mua những củ be bé. Củ to mới là củ cái, nhiều bột. Sắn dây là loại củ làm cho ta ăn mà không bị nỗi lo lắng hoá học hoành hành, vì chắc không ai đem cho phân đạm vào hốc sắn dây, cũng không thấy có loài sâu bọ nào ăn lá sắn dây, và cả năm mới có củ. Nhà tôi có bán cả củ từ trong trong rừng chùa Hương, ăn khác hẳn mùi vị, chất lượng củ từ mua ngoài chợ, vì củ từ trồng ngoài ruộng người ra cho phân đạm và chất đất ngày nay bị phân bón hoá học làm hỏng đi rất nhiều. Nếu người nào ăn thử hai loại củ từ mới thấy ghê sợ cho thứ đất đã bị hỏng, trồng cái gì ăn cũng không ra làm sao. Nhiều người thông báo củ xu hào và bắp cải trồng theo lợi nhuận cho phân bón hoá học và phun thuốc trừ sâu, ăn còn thấy có vị đắng. Nhất là dưa muối, nếu dùng loại dưa sạch muối lên thơm phức, còn loại có phân hoá học muối lên mùi không hấp dẫn tí nào chỉ có vị chua thôi, thậm chí còn có mùi khú. Thật là ghê sợ cho một tương lai mà con người lại phải trả giá đắt để quay lại với thiên nhiên - cội nguồn của sự sống.*
  - *Củ sắn dây theo y học Trung Quốc và y học Nhật Bản là một thức ăn rất tinh khiết ngon lành bổ dưỡng, tăng cường sinh khí, vì tính của nó thặng dương, và vì củ sắn dây có thể bò xuyên cả tảng đá nên bột của nó đầy sinh năng. Người Trung Quốc có món ăn chơi Chí Mà Phù nấu từ bột sắn dây và vừng đen thêm chút đường ăn ngon và bổ trị được cả chứng nóng âm ỉ trong xương nữa. Chị em phụ nữ về mùa Đông thường cảm thấy hao háo trong người thì chỉ có nấu bột sắn lên ăn một lần đã đỡ. Người Việt Nam chỉ coi sắn dây làm mát cơ thể, thường đem bột của nó ướp hoa bưởi uống vào mùa hè, mà không hiểu rằng đem ướp như thế là làm cho dược tính của sắn dây giảm đi. Vì mùi vị thơm là âm làm cho tính dương của sắn dây bị trung hoà bớt đi, uống thế không có tác dụng nhiều.*
  - *Còn chuyện mua củ tươi về luộc thì nhiều người đã bắt đầu thấy tác dụng của nó, nhưng lại lười, mà mua ở những hàng gánh rong thì họ lại bỏ đường hoá học vào khi luộc các loại củ để bán lấy lòng khách. Những người ăn quá nhiều thịt cá và dùng bột canh có nhiều mì chính, nên khi ăn những loại củ bán rong, luộc sẵn, chỉ thấy khoái khẩu vì ngon ngọt*

(dương hấp dẫn âm), ăn như thế thì lợi ít hại nhiều, chi bằng ta mua về tự luộc lấy là hơn.

- *Luộc sắn dây cũng hơi mất thời gian một tí, từ 30- 40 thậm chí củ to thì phải 50- 60 phút.*
- *Người thực dưỡng nên ăn sắn dây luộc về mùa đông như một món ăn chứ không phải chỉ coi như một thứ ăn chơi.*

- Cà phê Ohsawa
  - *Bột cà phê Ohsawa*
  - *Pha cà phê Ohsawa giống như pha sữa bột, để 5-7 phút, và uống nóng, có thể thêm chút đường đen hay mật ong hay nha làm từ gạo cho những người mạnh khoẻ. Người bệnh thì cứ để nguyên như thế uống hoặc cho thêm chút miso. Bột cà phê Ohsawa có bán tại các cửa hàng thức ăn thiên nhiên nếu không bạn có thể tự làm lấy theo sách hướng dẫn, giống như ở phần cà phê ngũ cốc trong thực đơn thứ hai.*

Bữa trưa

✪ **Thực đơn 1**

- Cơm lứt nấu với đỗ đỏ
  - *Vo gạo và đỗ, đãi sạch cát sạn, đổ vào nấu trong nồi đất hoặc nồi áp suất. Có thể ngâm trước 1-2 tiếng. Nếu đun ngay thì chờ cho sôi cơm một lát bỏ nhúm muối biển vào đun sôi 15 phút rồi bắc ra khỏi bếp, để nguội nắp vung, lại cho lên bếp nấu lần nữa cơm sẽ rất mềm ngon. Trong thời gian bắc nồi cơm ra khỏi bếp thì bếp có thể làm các món ăn khác.*
- Muối vừng
  - *16 thìa vừng vàng hoặc vừng đen*
  - *1 thìa muối*
  - *Trong khi những hạt vừng còn ẩm bạn đặt chúng vào cái chảo khô và đun trên bếp. Rang trên ngọn lửa vừa vừa. Khoả nhẹ nhàng liên tục bằng đũa hoặc bằng cái dụng cụ để rang bằng gỗ cho chúng chín đều và không bị cháy. Thỉnh thoảng cầm cán chảo lắc qua lắc lại cho vừng chín đều. Khi những hạt vừng có mùi thơm và nổ lép bép, có mầu nâu vàng, cầm giữa ngón cái và ngón trỏ bóp thấy dễ vỡ thì được. Cho vừng vào cái bát, rang tiếp muối cho khô rồi cho muối vào cối giã nhỏ mịn thì cho vừng vào giã tiếp cho đến khi những hạt vừng vỡ làm đôi làm ba, còn ít hạt nguyên là được. Khi vừng đã nguội cho vào lọ thủy tinh đậy kín. Vừng này rắc lên các món ngũ cốc, rau củ luộc hay cho vào bát mì nấu như một thứ gia vị.*
  - *Muốn có một lọ muối vừng đúng tiêu chuẩn bạn nên đến một cơ sở hướng dẫn nấu món ăn theo lối macrobiotic để học, nếu không, bạn phải tự mình làm nhiều lần và tự rút kinh nghiệm sao cho muối vừng của bạn phải làm cho mọi người đều thấy thơm ngon.*
- Bí đỏ luộc
  - *Bí đỏ một miếng*

- *Nước*
- *Bí đỏ một miếng để cả vỏ ngoài và ruột có hạt, rửa sạch vỏ bí, thái miếng vuông. Đun nước sôi bỏ vào luộc sôi 4, 5 phút là chín, khi sôi thì hạ bớt lửa. Tôi ngạc nhiên và thú vị khi đến nhà Ohsawa ở thành phố Hồ Chí Minh, được bác Diệu Hạnh cho ăn món bí đỏ luộc kiểu này, không ngờ ngon và độc đáo. Thường người ta bóc riêng hạt, phơi khô và ăn hạt bằng cách rang trên muối. Nhưng cách luộc ăn như thế này thì đúng tinh thần thực dưỡng và ăn rất thú vị. Trở ra Hà Nội tôi cũng làm như thế và được những người mời ăn reo lên thú vị. Có thể nhai nhả bã những hạt bí, ăn ngon bùi.*

- Hoa lơ xanh hoặc trắng xào
  - *1/2 cái hoa lơ xanh hoặc trắng*
  - *Hành củ nhỏ*
  - *Dầu vừng*
  - *Bột canh chay Diệu Minh*
  - *Tamari*
  - *Hoa lơ (Bông cải) có về mùa đông, nếu mùa nào không có loại này thì thay thế bằng rau cải xanh. Rửa sạch hoa và cắt vừa phải, phi hành với dầu cho thơm và đổ hoa lơ vào xào nhanh tay trên ngọn lửa to, cho bột canh chay và tamari vừa ăn, xào chín tới thì ròn ngon, nếu xào quá tay thì mềm và ăn không còn ngon nữa, ăn nóng.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ **Thực đơn 2**

- Cơm rang và rau củ
  - *1 bát cơm lứt*
  - *Rau củ đúng mùa tại địa phương*
  - *Tamari*
  - *Dầu vừng chưa tinh chế*
  - *Hành củ*
  - *Cho dầu vào chảo phi hành cho thơm, sau đó cho cơm vào đảo đều cho nóng vàng, rồi rưới tamari lên đảo đều rồi mang ra ăn nóng, nhiều người ăn cơm lứt kiểu này đâm ra nghiện cơm lứt rang. Riêng tôi không hiểu sao cơm lứt rang lại có thể ngon đến như thế, ăn cơm này với rau củ xào lẫn hoặc xào riêng thì ngon hơn.*
  - *Cháu gái của tôi không thích ăn cơm lứt nấu bình thường, nhưng rang lên thì cháu lại rất thích ăn. Nhà có người ăn uống khó tính lại là cơ hội cho*

mình sáng tạo thêm ra các cách thức ăn, vì có người bảo là có 1001 cách để thực hiện được mục đích của mình, miễn là ta đừng vội nản. Cháu gái của tôi ăn chay trường từ bé, dứt khoát không chịu ăn thịt cá dù tôi có cố thử nài ép và dụ khỉ cháu thế nào cháu cũng không chịu ăn, dẫn cháu đi chợ thấy người ta bày bán thịt cá, nhất là khi đi qua chỗ người ta vặt lông chim cút sống, cháu thường nhắm mắt lại ghê sợ và nhất là cháu lại không thích ăn cơm lứt nấu bình thường, nhưng rang lên hay uống trà gạo lứt rang thì cháu lại thích ngay, vậy bạn đừng vội nản khi có ai đó chê cơm lứt của bạn. Vì chăm lo sức khoẻ trực tiếp cho con, buộc tôi phải tìm kiếm giải pháp cho cháu ăn chay đủ dinh dưỡng vì cháu lại thích ăn cơm trắng mới gay. Khi tôi tìm ra cách thức cho cháu ăn, nhất là làm sao cho cháu ăn được gạo lứt thì tôi mới yên tâm, vì cơm tẻ là mẹ ruột. Mừng hơn nữa là cháu cũng thích ăn cháo gạo lứt hay phở lứt do tôi nấu nữa. Như thế là nhờ có khó khăn, tôi đã tìm ra chìa khoá để cháu sống khoẻ sống vui.

- *Nhiều người thấy được cơm lứt và cách nấu ăn macrobiotic này ngon lành, nhưng đa số khi biết đến phương pháp này lại là những người bệnh nặng nên khi đọc sách rồi họ phải ăn theo một chế độ khắt khe nhiều so với cách ăn trong sách này, thành ra môn ăn uống theo macrobiotic ngon lành bổ dưỡng cứ bị chính những người này làm hàng rào cản tương đối dày (!) vì mật độ những người biết đến phương pháp này đều tuyệt đại đa số là người bệnh. Chúng tôi ước mơ với quyển sách này sẽ có những nhà hàng nấu món ăn theo kiểu macrobiotic để làm mẫu cho bà con noi theo. Chắc chắn là phương pháp ăn uống này sẽ chiếm được thiện cảm của những người thiện tri thức. Nhất là các bà các cô thấy được giá trị của phương pháp này và biết cách linh hoạt ứng dụng vào cho gia đình mình ăn uống được ngon lành bổ dưỡng. Rất nhiều thanh niên trí thức ước mơ có cô vợ hiểu biết cách nấu ăn này. Hiện tại, có tình trạng nhà hai nồi cơm, có hai chế độ ăn uống, cho người khoẻ và người bệnh, thành ra con người đã ngăn cách nhau, càng bị ngăn cách thêm, làm cho gia đình mất hoà khí. Nếu mỗi người mỗi gia đình đều có người chịu khó nghiên cứu cách nấu ăn này thì lợi lạc biết bao nhiêu, bởi vì khi nấu đủ các món ăn, người nào khoẻ thì ăn mở rộng ăn nhiều thức ăn hơn, người nào bệnh thì ăn cơm là chính hoặc ăn vài món ăn đặc trị chẳng hạn, như thế là cả nhà đều vui, gia đình nào có người bệnh mà cả nhà chuyển hoá ăn theo cách này là cách thức đảm bảo duy nhất giúp cho người bệnh chóng khỏi nhất. Thương nhau lúc ốm đau là thương như thế. Cháu bé của tôi khó tính, nếu tôi không thương yêu và có trách nhiệm với cháu thì tôi không tài nào tìm kiếm ra được nhiều cách thức nấu ăn dưỡng sinh. Cảm ơn những khốn khó của đời ta. Bạn hãy tri ân bệnh của bạn, nhờ có bệnh mà bạn mới biết được một phong cách sống lành mạnh hơn.*

- Bắp cải muối sổi
  - *1/4 - 1/2 cái bắp cải*
  - *Muối*
  - *Rửa sạch và thái nhỏ bắp cải rồi trộn với muối cho đều. Để vào cái bát thuỷ tinh to hay cái lọ thuỷ tinh rộng miệng rồi ép sát chúng lại một chút, không nên ấn tay mạnh quá. Để như vậy 2-3 tiếng, nếu nước chảy ra thì ta*

lại trộn đều lên, làm kiểu này có thể cho thêm cà rốt bào nhỏ vào vừa đẹp vừa ngon ngọt thêm. Sau 2-3 giờ vớt dưa muối sổi kiểu này vào đĩa. Nếu dưa này hơi bị mặn thì có thể rửa sơ qua nước đun sôi để nguội rồi mới cho vào đĩa để ăn.

- Hành tây và đậu phụ luộc
  - *1 bìa đậu phụ ép bớt nước trước khi thái miếng*
  - *1 củ hành tây hoặc một vài củ hành ta (chỉ có vào mùa đông)*
  - *1/2 thìa nước gừng*
  - *Tamari*
  - *Nước*
  - *Đặt đậu phụ vào nồi, cho nước và đậy vung đun sôi. Vặn lửa cháy vừa phải, đun chừng 10 phút, cho hành tây và nước gừng vào. Gia vị là tamari và muối vừa ăn, sôi nhỏ lửa thêm 1-2 phút. Múc ra bát ăn. Cách khác là vớt đậu đun sôi ra rồi mới chấm tamari hay chấm muối chanh ăn.*
- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
  - *Có thể thay thế trà này bằng cà phê Ohsawa.*

✪ **Thực đơn 3**

- Cơm lứt nắm
  - *2 miếng rong nori*
  - *1 bát cơm lứt*
  - *2- 3 quả mận muối bổ làm đôi bỏ hạt*
  - *Nước*
  - *Chút muối biển*
  - *Cắt miếng nori như hình khăn mùi xoa nhỏ thành 3 phần song song. Đặt một bát nước trước mặt cho vào chút muối để làm ướt tay khi nắm cơm cho khỏi dính tay. Xúc một thìa cơm to và nắm lại thành một nắm theo lòng bàn tay bạn to khoảng bằng quả trứng vịt. Nắn cho chắc lại rồi nắn thành hình tam giác như hình vẽ. Nhét nửa quả mơ muối vào giữa nắm cơm và quấn khéo miếng rong nori quanh nắm cơm và dính lại sao cho miếng rong cuốn kín nắm cơm đó.*
  - *Có thể cắt thêm một miếng rong nori cho hai đầu nắm cơm để khi cuốn lại cho dễ, phần này phải có thực tập với bậc thầy thì dễ dàng hơn. Xem hình vẽ tham khảo dưới đây:*
- Đậu phụ chưng
  - *1/2 củ hành tây thái xúc xắc*
  - *1 cái nấm đông cô thái miếng*

- *1/4 củ Ngưu Bàng thái miếng hình que diêm hoặc nạo nhỏ*
- *1/2 củ cà rốt thái miếng hình que diêm hoặc nạo nhỏ*
- *2, 3 quả đỗ xanh thái vát chéo*
- *1 thìa lạc rang giã nhỏ*
- *2 bìa đậu phụ ép bớt nước*
- *Hành tươi*
- *Dầu vừng đen*
- *Tamari*
- *Đun dầu vừng đen trong cái chảo nóng, cho hành vào xào 1-2 phút. Cho nấm vào xào 2-3 phút. Cho chút tamari vào nấm. Cho củ ngưu bàng vào đảo 2-3 phút, và tiếp tục cho cà rốt và đậu xanh. Cho thìa lạc rang rắc lên phía trên nhưng không trộn đều. Bóp nát đậu phụ và rắc lên trên rau củ và đậy nắp vung lại đun lửa vừa vừa cho đến khi đậu mềm. Rắc hành tăm thái nhỏ lên trên và rắc vài giọt tamari lên trên cho vị dịu là được. Đun thêm 2-3 phút cho đến khi hành chín. Mở nắp vung chảo cho nguội bớt và múc ra đĩa lòng sâu, cho thêm các loại rau thơm ưa thích như rau mùi, rau thơm…*

- Cà rốt hoặc xu hào luộc
  - *1 củ xu hào*
  - *1 củ cà rốt*
  - *Nước*
  - *Chút muối biển*
  - *Có thể luộc chung cả hai thứ, hoặc luộc riêng từng thứ.*
  - *Xu hào lột vỏ rửa sạch thái miếng bằng ngón tay. Cà rốt thái dọc làm 6 hoặc 8, đun nước sôi, bỏ vào luộc, cho vài hạt muối. Có thể luộc cả bắp cải theo kiểu này, nếu ăn các loại cải luộc thì cho thêm chút gừng. Luộc chín vừa ăn. Vớt ra để ráo bỏ vào đĩa.*
- Cà phê Ohsawa
  - *Còn gọi là cà phê ngũ cốc*
  - *1 thìa ngũ cốc*
  - *1 cốc nước*
  - *Cà phê tan nhanh có thể mua ở hầu hết các cửa hàng thức ăn thiên nhiên, nhưng nếu chỗ bạn không có thì bạn có thể tự làm lấy như sau: Rang riêng từng thứ: Gạo, lúa mì, đỗ đỏ, đỗ nành, đỗ xanh, đỗ đen, kê, ý dĩ, hạt sen, rễ ngưu bàng, rau diếp xoăn,…trộn chung tất cả xay mịn thành một thứ như sữa bột. Sửa soạn món cà phê này như sau: Một thìa cà phê cho vào cái cốc thứ bột đó, đổ nước sôi vào khuấy đều ít phút sau là dùng được. Cà phê tự chế này có thể pha như pha cà phê thông thường hay đun trên bếp một lát trong một cái chảo sâu và nhỏ.*

✪ **Thực đơn 4**

- Xúp miso củ cải với nấm shiitake
  - *một loại nấm đông cô Nhật Bản mùi vị gần như nấm Hương Việt*
  - *4, 5 cốc nước*

- *3 nấm đông cô rửa ngâm nước thái miếng*
- *1/4 cốc rong biển wakame, rửa ngâm 2-3 phút, thái miếng*
- *1 củ cải thái miếng hình nửa mặt trăng*
- *1 củ cà rốt thái miếng dọc*
- *Bột canh chay Diệu Minh hoặc muối*
- *1/2-1 thìa miso hoà nước*
- *Hành tươi hoặc rau mùi tầu (ngò tây)*
- *Cho nước vào nồi đun sôi. Cho toàn bộ chỗ nấm vào, đậy vung đun nhỏ lửa 10-15 phút. Cho thêm rong biển và đậy vung đun nhỏ lửa 2-3 phút. Rồi cho củ cải, cà rốt vào nồi nước đậy vung đun nhỏ lửa 2-3 phút, rồi cho bột canh hoặc cho muối (cho ít vì sau đó còn cho miso), sau đó cho miso hoà tan, đun lâu chừng 2-3 phút, mang xúp ra khỏi bếp sau khi cho hành tươi hoặc cho rau mùi tầu thái nhỏ. Về mùa đông thỉnh thoảng cho thìa bột sắn dây vào nước hoà đều cho vào nồi xúp tạo độ sánh vừa ăn, cho vào cùng miso, ăn nóng. Trong các loại xúp nấu tương tự như vậy, có thể bẻ bánh đa nướng cho vào xúp ăn.*

- Bánh đa nướng phết bơ vừng
  - *2-3 cái bánh đa gạo lứt*
  - *1 thì bơ vừng*
  - *Than hoa*
  - *Hơ than hoa cho cháy đỏ trên bếp ga, gắp than vào dụng cụ để nướng bánh, cho thêm than, khi nào đỏ đều thì nướng bánh, lật qua lật lại nhanh tay, trước khi nướng bánh có thể phơi nắng lên cho thật khô thì nướng mới phồng xốp. Bánh đa này có thể đặt làm hoặc mua ở những cơ sở bán thức ăn thiên nhiên. Phết bơ vừng trước khi ăn.*
- Củ cải nạo
  - *1 miếng củ cải dài 4-5 cm*
  - *tamari*
  - *Củ cải nạo bằng bàn nạo cho nhỏ mịn được chừng 1/2 bát con. Cho vào chút tamari và chút mùi tầu. Món này ăn với bánh đa nướng hoặc các món rán dầu.*
- Bí đỏ luộc
  - *1 miếng bí đỏ*
  - *Nước*
  - *Bí đỏ rửa sạch vỏ bằng bàn chải luộc cả hạt, thái miếng vừa ăn, nhớ luộc ăn cả vỏ không gọt. Đun sôi nước rồi thả bí đỏ vào đun sôi 4,5 phút, vớt ra khi bí chín vừa ăn. Có thể ăn với muối vừng.*
- Trà gạo rang
  - *1/2 cốc trà gạo rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
  - *Có thể thay thế trà này bằng cà phê Ohsawa.*

✪ **Thực đơn 5**

- Gạo lứt đỗ đỏ hạt sen
  - *Gạo lứt, đỗ đỏ hạt sen rửa đãi sạch, mua được hạt sen tươi đúng mùa thì tốt. Nấu một nồi cơm lứt ngon đúng cách là phải có cháy ở dưới đáy nồi, nhưng là cháy chín tới. Đun sôi 15 phút cho chút muối và đun tiếp 5 phút sau mang ra khỏi bếp để tới khi vung nồi nguội hẳn mới mang lên bếp đun tiếp cho cạn và khi cạn thì vặn lửa nhỏ đun tiếp 15 -20 phút nữa tới khi hơi cháy bén nồi thì cơm mới ngon. Thời gian bếp còn lại làm những món ăn khác.*
- Rau cải xoong xào
  - *1 mớ cải xoong*
  - *1 củ cà rốt*
  - *Muối hoặc bột canh chay Diệu Minh*
  - *Tamari*
  - *Vừng chưa tinh chế*
  - *Rửa sạch rau, có thể cắt khúc nhỏ tuỳ ý thích hoặc để nguyên. Bào củ cà rốt thành sợi nhỏ cho lẫn vào rau.*
  - *Dầu ăn thường được khử colesteron bằng cách đập một nhánh tỏi cho vào đảo cho đến khi tỏi hơi vàng thì cho rau vào đảo nhanh tay 1-2 phút sau thì cho muối rang tán bột vào, lúc rắc muối vào thì rau tiết ra nước ngay, vì dương của muối thu hút âm của nước ra ngoài, tuy nhiên lửa nóng cũng làm cho rau tiết ra nhiều nước, nhưng cho muối vào thì nước tiết ra nhanh hơn, đảo tiếp 1-2 phút sau tắt lửa, đậy vung vài phút, xúc ra đĩa lòng sâu, ăn nóng.*
- Hành tây luộc
  - *1 củ hành tây*
  - *Chút muối*
  - *Nước*
  - *Tamari*
  - *Hành tây một củ nhỏ, rửa sạch, bổ làm 2 hoặc 4 chẻ dọc củ.*
  - *Đun nước sôi, bỏ hành vào luộc sơ qua với chút muối, đến khi nào hành hơi trong là được, vớt ra đĩa chấm tamari.*
  - *Có thể cho thêm chút rau mùi tầu hoặc mùi ta trước khi vớt ra rổ cho ráo nước.*
- Đậu phụ hầm với gấc
  - *1 bìa đậu phụ*
  - *1 hạt gấc chín đỏ*
  - *3 thìa tương cổ truyền*
  - *Muối*
  - *Gừng*
  - *Đậu phụ cắt miếng vừa ăn*
  - *Cho hạt gấc vào xoong cùng với đậu phụ và muối với tương cổ truyền, chút gừng đập dập đảo đều nhẹ tay, ướp 5-10 phút đem đun nhỏ lửa từ 15-*

20 phút là được. Trước khi ăn cho rau thơm như mùi tầu, rau mùi hoặc rau thơm…

- *Lưu ý: Gấc là một loại rau quả bổ dưỡng và dương tính nhưng ít người biết cách ăn, ngoại trừ thói quen là đồ xôi. Thực ra gấc có thể cho vào hầu hết các món ăn thông thường, tạo mầu đẹp và bổ dưỡng cho món ăn. Mua một quả gấc về bổ ra ruột đỏ đẹp, cho vào tủ lạnh, ăn mỗi ngày 1,2 hạt, cho vào hầu hết các món ăn dưỡng sinh đều hợp. Vào mùa gấc bạn đừng để lỡ cơ hội ăn một vài quả gấc theo kiểu này, hoặc có thể đồ xôi như cách cổ truyền là hoà chút rượu vào gấc bóp đều cho đổ lẫn với gạo nếp đã ngâm kỹ và vớt ra để ráo, cho thêm chút muối bóp đều đem đồ lên được món xôi ngon bổ.*

- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ Thực đơn 6

- Phở lứt xào
  - *100 gam phở lứt khô*
  - *1/2 củ cà rốt*
  - *Dầu vừng*
  - *Hành khô hoặc tỏi khô*
  - *Tamari*
  - *Hành tươi*
  - *Rau mùi*
  - *Đun sôi nước, bỏ phở khô vào 1-2 phút sau đổ ngay ra rá và trụng vào nước lạnh, vẩy khô nước (trần phở chín tới cảm giác còn cứng đổ nhanh ra rá và trụng ngay vào nước lạnh vỗ rá cho róc nước).*
- Cà rốt bào sợi nhỏ
  - *Dầu vừng cho vào chảo phi hành hoặc tỏi cho thơm để khử độ âm của dầu. Cho phở vào chảo dàn đều vặn lửa hơi to, 2-3 phút sau lật mặt thì thấy phở đã hơi cháy xem xém vàng rắc cà rốt đều lên trên, 2-3 phút sau cho tamari vào đảo đều và cho hành tươi vào, gắp ra đĩa và rắc mùi tầu hoặc mùi ta lên. Đây là món ăn khoái khẩu của nhiều người.*
- Nộm rau câu
  - *Rau câu chỉ vàng 15 gam*
  - *1/2 củ cà rốt*
  - *Nước mơ muối*
  - *Tamari*
  - *Mùi tầu hoặc mùi ta*

- Lạc rang giã nhỏ
  - *Ngâm rau câu chỉ vàng vào nước 1-2 giờ, nhặt sạch sạn, rác bám, trần qua nước sôi để nguội 70-80 độ rồi vẩy ráo nước, để 30 phút sau trộn với cà rốt bào sợi nhỏ, trộn toàn bộ rau thơm thái nhỏ vào. Cho chút tamari và nước mơ muối trộn đều và rắc lạc rang giã nhỏ lên trên. Người khoẻ mạnh có thể cho chút đường đen và ớt. Muốn ăn nhiều ngọt cho tăng lượng cà rốt và giảm lượng rau câu.*
- Hoa lơ hấp (bông cải)
  - *Hoa lơ xanh hoặc trắng, hoa lơ hơi vàng thỉnh thoảng mới có nhưng là loại ngon nhất.*
  - *Rửa sạch thái miếng, đun nước sôi bỏ cái dụng cụ để hấp lên, khi nào nước đã sôi bỏ bông cải vào, hấp từ 5-7 phút là chín. Cách hấp này bạn có thể hấp nhiều loại rau củ rất ngon.*
  - *Chấm tamari hoặc chấm nước sốt tương, hay đơn giản chỉ chấm tương cổ truyền hay miso trộn bơ mè.*
  - *Nước sốt tương làm như sau:*
  - *Dầu vừng*
  - *Hành*
  - *1 hạt gấc*
  - *5 thìa tương hoặc tamari hay 2 thìa miso*
  - *1 thìa bột sắn dây*
  - *Bơ vừng*
  - *Đun dầu ăn khử bằng hành, cho 1 thìa bơ vừng đánh nhuyễn đều với tương và hạt gấc vào, làm nhuyễn hỗn hợp, đun sôi cho bột sắn dây hoà nước tạo thành một hỗn hợp sánh vừa để chấm rau củ, trước khi mang ra có thể cho mùi tầu thái nhỏ.*
- Trà gạo lứt và Bancha
  - *1 thìa trà Bancha cành*
  - *1/4 thìa trà gạo lứt*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đặt tất cả vào ấm và đun sôi. Cho ngọn lửa nhỏ và đun riu riu 10 phút. Lọc trà bằng cái rổ tre để uống nóng*

✪ **Thực đơn 7**

- Bánh cuốn gạo lứt
  - *1/2 kg gạo lứt*
  - *100 gam mộc nhĩ*
  - *50 gam hành khô*
  - *Dầu vừng*
  - *Tamari*
  - *Nước mơ muối*
  - *Rau mùi*
  - *Nước*

- *Gạo lứt đãi sạch, ngâm gạo 4 giờ xay nhỏ cho chút muối, dụng cụ để tráng bánh cuốn lứt: nồi to miệng rộng 30-40 cm, nắp vung cong cao lên, loại nắp này thường phải đặt làm riêng; làm một cái màn căng bằng vải tròn hơi giống cái khung thêu, vót một thanh tre còn tươi bằng ngón tay út hơi bẹt, vòng bằng chu vi miệng nồi, buộc chắc lại rồi căng mảnh vải lên kín. Cho dụng cụ này vào nồi đun sôi nước. Lấy một cái muôi cán ngang múc nước gạo xay đổ lên mặt vải căng rồi khuấy nhanh tay dàn đều rồi đậy nắp vung nồi lại, sau 1-2 phút mở nhanh tay thấy bánh phồng lên là được. Vót thanh tre mỏng lấy khéo bánh ra cái mâm đã thoa chút dầu ăn để khỏi dính. Lại làm tiếp cái khác và đậy vung nồi.*
- *Cái bánh đã lấy ra nhanh tay cho chút mộc nhĩ xào băm nhỏ với chút hành và tamari. Cuốn nhẹ tay và để vào đĩa, ăn nóng được thì tốt.*
- *Hành khô bóc vỏ thái mỏng cho vào chảo dầu nóng, cho nhiều dầu, đảo nhẹ tay cho đến khi thấy bắt đầu có chiều hướng trắng đục chớm vàng là mang ra khỏi bếp ngay, hay là tắt ngay ngọn lửa và vớt ngay ra. Nếu phi hành không khéo rất dễ bị cháy vì chỉ hơi vàng thì đã bị đắng, vì hành chỉ hơi vàng một chút là đắng ngay, phải làm cho tới đúng độ. Làm một vài lần là có kinh nghiệm.*
- *Tamari hoà với chút nước mơ muối và chút mật ong. Phết nước này lên bánh cuốn và cắt ăn với hành và rau mùi rắc lên trên. Kinh nghiệm là ăn bánh cuốn này nguội cũng ngon, vì khi nguội bánh sẽ dai hơn khi còn nóng. Bánh cuốn gạo lứt thường có độ kết dính không cao vì chứa vỏ gạo có dầu cám nên ăn có độ ngon ngọt ngậy, chứ không được dai như bánh gạo trắng.*

- Đậu phụ phết miso nướng
  - *2 bìa đậu phụ*
  - *Miso*
  - *Than hoa*
  - *Bột nghệ củ cái*
  - *Đậu phụ ép bớt nước, phết bột nghệ củ cái sơ qua trên mặt đậu, rồi phết chút miso, nướng trên than hoa, có thể nướng chín vàng rồi cho miso vào sau. Phết mỗi miếng đậu một chút miso. Nếu ăn đậu phụ này với gừng thái chỉ và rau răm thì gần giống như ăn trứng vịt lộn. Chúng tôi có thử món canh chúng tôi nấu cho hành và thìa là cho vài người bạn ăn, họ bảo giống hệt canh cá. Thực ra mùi vị là do rau thơm quyết định phần lớn, hơn nữa tính đến lượng calo và đạm chay (miso, tamari, dầu vừng) chúng tôi dùng, thì mùi vị chất lượng cũng không khác gì dùng cá thật bao nhiêu. Rất nhiều người có thói quen ăn uống sâu đậm đến mức khó thực hiện những cách ăn uống mới mẻ, thì họ có thể dùng những nguyên liệu mà chúng tôi giới thiệu trong sách này để chế biến theo cách thức ăn uống truyền thống tại địa phương nhưng cần nhất là nắm vững chìa khoá về sự cân bằng âm và dương mà bạn phải học hỏi dài lâu để ngày một tinh tế, bén nhạy. Rất nhiều năm trong ngành thực dưỡng, từng biên soạn sách về nấu ăn chay dưỡng sinh, làm món ăn thực dưỡng, từng được ăn nhiều món chay ngon lành, mà khi dịch sách này tôi đã phát hiện ra nhiều cách nấu ăn ngon, đơn giản, lại rất là dưỡng sinh. Với kiến thức trong tập sách này*

đi tới miền đất nào bạn cũng có thể học được một vài món ăn nhìn theo cách dưỡng sinh rất thú vị.

- Củ cải xào
  - *1 củ cải*
  - *1 củ cà rốt*
  - *1 mớ thìa là*
  - *Dầu vừng*
  - *Muối*
  - *Tamari*
  - *Củ cải và cà rốt thái chỉ, dầu ăn khử hành hoặc tỏi, cho tất cả nguyên liệu vào xào qua 1-2 phút, cho chút muối, đậy nắp vung lại và tắt lửa bếp ga, sau 5 phút bật lại ngọn lửa và đảo qua 1-2 phút cho thêm tamari, trước khi mang ra khỏi ngọn lửa thì cho thêm thìa là, ăn nóng mới ngon.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

Bữa tối ngon miệng

Chiều xuống, bầu khí quyển của trái đất đã trở nên yên tĩnh và êm ả. Đây là lúc mà bạn có thêm nhiều thời gian để sửa soạn cho bữa tối thư giãn và thuận tiện hơn.

Đây là thời gian mà những người trong gia đình quây quần bên nhau. Bữa tối mọi người thường ăn ở nhà. Ngày nay hầu như việc nấu ăn đã biến mất. Những bữa ăn của người Mỹ ngày nay cũng khác hơn: theo sự nghiên cứu, 1 trong 2 bữa ăn chính thường ăn ở ngoài nhà. Những người nấu ăn đều có ảnh hưởng tác động đến sức khoẻ và vận mệnh của chúng ta. Khi chúng ta ra ngoài ăn, chúng ta giao phó sức khoẻ của chúng ta cho họ vì họ nấu thức ăn cho chúng ta. Xã hội muốn chúng ta như vậy và hơn thế thức ăn được xử lý đặc biệt bởi một số người chăm lo tới sức khoẻ và cho rằng như thế là cách tốt nhất.

Những bữa ăn tối cần kéo theo sự cân bằng và hoàn hảo. Chúng tôi đưa ra những phương pháp nấu ăn macrobiotic thông thường đặc trưng, với hy vọng bạn sẽ vui thích chuẩn bị nấu ăn với tình yêu và sự chăm sóc.

✪ **Thực đơn 1**

- Cơm lứt nấu nồi áp xuất
  - Vo gạo đãi sạch cát sạn, đổ vào nấu trong nồi đất hoặc nồi áp suất. Có thể ngâm trước 1-2 tiếng. Nếu đun ngay thì chờ cho sôi cơm một lát bỏ nhúm muối biển vào đun sôi 15 phút rồi bắc ra khỏi bếp, để nguội nắp vung, lại cho lên bếp nấu lần nữa cơm sẽ rất mềm ngon. Trong thời gian bắc nồi cơm ra khỏi bếp thì bếp có thể làm các món ăn khác.
- Xúp bí và kê

- *1 củ hành tây*
- *1 nhánh cần tây*
- *1 miếng bí đỏ thái miếng*
- *1 củ cà rốt thái hạt lựu*
- *1/4 củ burdock (Ngưu bàng) thái hạt lựu*
- *1/2 cốc kê*
- *4-5 cốc nước*
- *Muối biển*
- *Hành tươi.*
- *Cho các loại rau củ vào trong nồi theo thứ tự: Hành, cần tây, bí đỏ, cà rốt và củ ngưu bàng. Rắc kê lên trên rau củ, cho đủ nước ngập kê, cho một lượng muối nhỏ đậy vung và đun sôi. Hạ ngọn lửa nhỏ cho sôi đều 30-35 phút. Như thế là kê nở ra và hút bớt nước vừa đủ. Trong quá trình nấu ăn cần phải làm một vài lần thì mới có kinh nghiệm. Khi kê đã được, bạn có thể cho thêm nước để sáng tạo ra món ăn với những thứ ngũ cốc ưa thích khác. Cho chút muối biển trong khi đun sôi nhẹ thêm 10 phút hoặc không cần đun thêm. Cho hành tăm thái nhỏ vào và múc ra bát.*

- Củ cải khô (hoặc củ cải muối) nấu với rong biển phổ tai và nấm đông cô (shittake)
  - *1 miếng rong biển dài 6- 8 cm rửa sạch thái miếng nhỏ như que diêm*
  - *1-2 cái nấm đông cô rửa sạch ngâm nước thái miếng*
  - *1 -2 củ cải khô hoặc củ cải muối, rửa ngâm nước và thái miếng*
  - *Dùng tất cả các loại nước ngâm những thứ trên*
  - *Tamari*
  - *Muối bột canh*
  - *Cho rong biển, nấm vào nồi, cho củ cải lên trên, cho nước, đậy vung và đun sôi. Hạ bớt lửa đun sôi từ 40-45 phút cho đến khi rong biển chín mềm. Cho gia vị và tamari vào cho vị dịu ngon đun tiếp một lát cho ngấm và trộn đều cho vào bát.*
- Đỗ xanh và cà rốt
  - *1 miếng rong biển dài 6,7 cm ngâm rửa và thái miếng*
  - *1 cốc đỗ xanh ngâm nước 4-5 tiếng*
  - *2 củ cà rốt thái khoanh*
  - *1 cây cần tây*
  - *2 cốc nước*
  - *1/4 thìa muối*
  - *Cho rong biển vào nồi áp xuất và cho đỗ xanh vào, cho tất rau củ vào và cho nước rồi đậy nắp. Đun nồi áp xuất, khi sôi hạ lửa đun tiếp 1 giờ hạ lửa rồi mở nắp cho muối, đun tiếp 10 phút. Cho xúp vào bát.*
- Rau cải hấp
  - *Vài cây cải rửa sạch thái miếng*
  - *Cho nước chừng 2cm vào nồi. Đặt một cái vỉa bằng tre làm lồng hấp. Đun sôi nước, cho rau cải vào hấp, đậy vung nồi và hấp đến khi rau cải ròn mềm và vẫn còn mầu xanh sáng. Gắp ra để ráo và cho vào đĩa.*
  - *Thay vì cắt ra từng miếng nhỏ bạn có thể để nguyên cả lá để hấp hoặc luộc và chỉ thái khi chúng đã luộc xong. Làm theo cách này những rau củ*

có mầu xanh ăn rất ngon miệng vì chúng giữ lại hầu hết những chất dinh dưỡng và vị ngọt tự nhiên hơn là cách đem thái nhỏ rồi mới hấp hay luộc.

- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ **Thực đơn 2**

- Xôi đỗ đỏ
  - *Gạo nếp lứt*
  - *Đỗ đỏ*
  - *Muối*
  - *Nước*
  - *Trõ đồ xôi*
  - *Đãi sạch gạo và đỗ, ngâm 5 tiếng, vớt ra để ráo rồi trộn chút muối xóc đều, đun xôi nước đem đặt vào dụng cụ hấp và đổ tất cả gạo đỗ đồ 1- 1,5 giờ cho tới khi chín mềm.*
- Xúp rau củ
  - *4-5 cốc nước*
  - *1 miếng phổ tai dài 5 cm rửa sạch thái que diêm*
  - *2 cái nấm đông cô*
  - *1 củ cà rốt thái que diêm*
  - *1 củ cải thái mỏng hình chữ nhật*
  - *5 quả đỗ vàng thái vát*
  - *1 vài nhánh hành thái nhỏ*
  - *2,3 thìa bột sắn dây*
  - *Muối*
  - *Cho nước vào nồi và cho tất cả rong biển, nấm vào. đậy vung và đun sôi. Hạ lửa nhỏ đun 10 phút. Cho tổng tất cả cà rốt, củ cải, đỗ vàng vào đun nhỏ lửa cho đến khi chín. Cho hành đun nhỏ lửa nửa phút rồi cho bột sắn dây hoà chút nước khuấy đều. Cho muối biển hoà tan trong nồi xúp. Đun thêm 4-5 phút, cho vào bát ăn. Cho thêm hành tăm lên mỗi bát ăn. Cho thêm vài ngọn rau cải xoong hoặc mùi tây.*
- Rong arame với củ sen và hành
  - *1 củ hành tây thái mỏng hình trăng*
  - *1/2 củ sen*
  - *1 chút rong arame*
  - *Dầu vừng đen*
  - *Nước*
  - *Tamari*
  - *Cho dầu vừng vào nồi đun nóng, cho hành vào đảo 2-3 phút cho chín trong. Cho củ sen vào và rắc rong arame lên trên. Cho thêm nước và cho*

chút tamari đậy vung và đun sôi. Hạ lửa nhỏ đun 25-30 phút. Có thể cho thêm muối hoặc gia vị tự chế hoặc gia vị ở các nơi bán thực phẩm thiên nhiên tin cậy. Đun chín mềm và múc ra bát. Cho thêm hành tươi và cần tây.

- Salat trộn
  - *1 bó rau mùi tầu*
  - *1/4 củ cà rốt bào sợi*
  - *1/2 củ cải thái nhỏ*
  - *1 quả dưa chuột thái vát chéo*
  - *1/2 thìa muối*
  - *Dấm gạo hay dấm mơ muối.*
  - *Trộn đều nguyên liệu với muối và để một lúc rồi vắt ráo nước. Trộn dấm và để 1 giờ sau vắt ráo lần nữa và có thể rắc thêm lạc rang giã nhỏ nếu muốn.*
- Hoa lơ với đậu phụ hấp
  - *1 bìa đậu phụ*
  - *3 quả mơ muối*
  - *1 củ hành*
  - *1/2 thìa tamari*
  - *1/2 thìa nước*
  - *1 góc hoa lơ (bông cải)*
  - *Bóp nát đậu bằng tay và cho vào cối giã với mận muối cho đến khi nhuyễn. Cho hành và tamari vào đậu. Giã nhuyễn toàn bộ nguyên liệu cho quánh. Đặt nguyên liệu vào hấp cùng với bông cải bên trên. Khi gắp ra đĩa thì cho mỗi miếng đậu đặt một miếng bông cải lên trên.*
- Trà gạo lứt
  - *1/2 cốc trà gạo lứt rang*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
  - *Có thể thay thế trà này bằng cà phê Ohsawa.*

✪ **Thực đơn 3**

- Cháo thập cẩm gạo rang
  - *1 cốc gạo lứt rang vàng*
  - *1 bìa đậu phụ rán vàng*
  - *1/2 củ cải khô hoặc củ cải muối*
  - *1/4 cốc hạt sen*
  - *2 nấm đông cô rửa ngâm nước thái miếng*
  - *1 miếng rong phổ tai*

- *1/2 củ cà rốt*
- *1 thìa Ngưu bàng thái nhỏ*
- *Muối*
- *Tamari*
- *Nước*
- *Cho tất cả nguyên liệu vào nồi áp xuất và đun sôi, hạ lửa đun tiếp 45-50 phút. Múc bằng thìa gỗ cho vào bát ăn.*

- Nấm sittake khô
- Rong nori nướng
  - *1-2 miếng rong nori hơ qua lửa nóng ròn thơm ngon ăn với cháo.*
- Táo
  - *Có thể ăn một quả táo to hoặc vài quả táo con đúng mùa và đúng tại địa phương.*
  - *Đôi khi người ta bào nhỏ táo nấu với bột sắn dây tạo một món ăn ngon.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ **Thực đơn 4**

- Cơm lứt đỗ đỏ
  - *Gạo lứt*
  - *Đỗ đỏ*
  - *Muối*
  - *Nước*
  - *Nồi áp xuất*
  - *Vo gạo, đỗ đãi sạch cát sạn, đổ vào nấu trong nồi đất hoặc nồi áp suất. Có thể ngâm trước 1-2 tiếng. Nếu đun ngay thì chờ cho sôi cơm một lát bỏ nhúm muối biển vào đun sôi 15 phút rồi bắc ra khỏi bếp, để nguội nắp vung, lại cho lên bếp nấu lần nữa cơm sẽ rất mềm ngon. Trong thời gian bắc nồi cơm ra khỏi bếp thì bếp có thể làm các món ăn khác.*
- Xúp bí đỏ
  - *Bí đỏ*
  - *Tía tô*
  - *Dầu ăn*
  - *Tỏi*
  - *Muối*
  - *Bí đỏ rửa sạch cả vỏ, ăn cả hạt, thái miếng, cho dầu ăn vào nồi khử tỏi rồi cho bí vào đảo đều cho chút muối biển và cho nước vừa ăn, đun tiếp 10 phút cho lá tía tô thái nhỏ vào và múc ra bát.*

- Chả ngô
  - *Ngô non 100 gam hạt*
  - *1, 2 cái Mộc nhĩ*
  - *1/4 củ hành tây*
  - *1/4 củ cà rốt*
  - *1 thìa bột mỳ*
  - *Muối biển*
  - *Dầu ăn*
  - *Ngô bào nhỏ hoặc giã nhỏ, cà rốt và mộc nhĩ băm nhỏ, hành băm nhỏ và cho chút muối và bột mỳ vào giã nhuyễn. Đun nóng chảo và nặn thả những miếng ngô bằng lòng thìa nhỡ vào chảo rán lửa vừa và rán vàng. Cách tốt nhất là múc nguyên liệu vào thìa và dùng đũa vén cho gọn trên thìa thứ bột nhão tổng hợp này, và sau đó gạt vào chảo dầu nóng, ráng vàng trên ngọn lửa cháy vừa phải.*
  - *Đây là món ăn rất thơm ngon hấp dẫn.*
- Rau cải luộc
  - *Rau cải đúng mùa*
  - *Muối biển*
  - *Gừng*
  - *Nước*
  - *Rau cải rửa sạch, đun nước sôi và thả rau cải cùng với chút gừng đập nhỏ vào, khi rau sôi thì bỏ vào chút muối, luộc tiếp 2,3 phút cho đến khi rau chín mềm vừa ăn.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*
  - *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

✪ **Thực đơn 5**

- *Bánh đa lứt nướng*
  - *2,3 cái bánh đa lứt khô, nếu có thể thì phơi khô trước khi nướng trên bếp than hoa nóng đỏ, lật nhanh hai mặt, nướng từ từ đến đâu được đến đó. Nên quan sát cách nướng bánh đa ở các chợ quê. Trong Thanh Hoá có thứ bánh đa nướng đặc sản, mỗi khi có ai đi biển thường mua về làm quà tặng cho người thân, tôi quan sát thì ra là họ làm bằng loại gạo đỏ giã dối, nên bánh thơm ngon đúng chất gạo không bị pha tạp các thứ bột khác, mới hay những thứ "đặc sản" hầu như toàn là những thức ăn thiên nhiên cổ truyền của ông bà.*
- *Xúp đỗ nành*
  - *1 cốc đỗ nành đãi ngâm từ 3-5 tiếng*
  - *1 miếng rong biển phổ tai rửa sạch và thái miếng*
  - *2 cái nấm đông cô, rửa ngâm và thái miếng*

- *1/2 củ cải muối hoặc 1 củ cải khô rửa và thái miếng*
- *1 bìa đậu phụ ép khô và thái miếng rán vàng*
- *1 cây cần tây thái vát*
- *1 củ cà rốt thái hạt lựu*
- *2 thìa củ Burdock*
- *3-5 lát củ sen khô*
- *4-5 cốc nước gồm các loại nước ngâm những thứ trên trừ nước ép đậu phụ thì không dùng.*
- *Gừng*
- *Hành tăm*
- *Miso*
- *Muối*
- *Cho tất cả nguyên liệu vào nồi đun và cho gừng, đun từ 30-40 phút cho mềm các nguyên liệu rồi cho muối, tamari hoặc miso. Cho hành tăm vào và múc ra bát, ăn nóng. Có thể cho thêm bột sắn dây cho sánh.*

- *Burdock (Ngưu bàng) xào tamari*
  - *1/2 Củ Ngưu bàng*
  - *Dầu ăn*
  - *Tamari*
  - *Củ Ngưu bàng thái que diêm*
  - *Đun nóng dầu ăn khử bằng hành hay tỏi, cho Ngưu bàng vào xào và cho tamari vào đảo đều 2-3 phút là được.*
  - *Bắp cải và cải xoong cuốn*
  - *Cho nước vào nồi đun sôi rồi thả lá bắp cải luộc vài phút cho tới khi mềm và còn giòn dai.*
  - *Cẩn thận vớt lá ra và để vào rổ cho ráo nước và nguội. Nhúng tiếp rau cải xoong vào nước sôi để trần qua trong 1 phút, rồi vớt ra nhúng ngay vào nước lạnh và để ráo.*
  - *Trải tấm phên (giống cái mành mành nhỏ bằng tre) và lót miếng rong sushi. Đặt 2 lá bắp cải ngang qua xếp lên nhau, phần cuống cứng xếp xuống tấm phên. Đặt tiếp hai lá nữa sao cho ngọn lá sát xuống phần cuống lá lót phía dưới. Đặt một rau cải xoong vào trung tâm những cái lá và xếp suốt chiều những cái lá.*
  - *Căng miếng sushi mỏng lót dưới và dùng tay ép ngược những cái lá bắp cải. Cầm miếng lót bằng ngón cái và ngón trỏ của bạn và cùng với những ngón khác vén cuốn những cái lá tròn lại. Tiếp tục cuốn lên miếng rong sushi ép chặt những cái lá cuộn tròn lại. Khi những cái lá cuộn tròn lại thành hình ống xilanh thì miếng sushi cuốn ôm chặt đã ép ra tí nước còn lại ở những cái lá.*
  - *Đem thỏi cuốn này cắt bằng dao sắc thành đôi và mỗi miếng cắt đều thành 4 cuộn dài gần 2 cm. Bày những miếng này vào trong một cái đĩa phẳng và trưng bày cái phần có miếng cà rốt ở trung tâm. Đặt một quả mơ muối loại nhỏ vào đỉnh của mỗi miếng (hoặc một ít thịt quả mơ muối). Làm tiếp những cái lá và cà rốt thành những thỏi cuốn như trên. Cũng theo cách này có thể cuốn những thứ lá cải xanh, cải bắp…*
- Trà gạo lứt

- *1/2 cốc trà gạo lứt rang*
- *1/4 lít nước*
- *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
- *Có thể thay thế trà này bằng cà phê Ohsawa.*

✪ Thực đơn 6

- Kê nấu với ngô nếp
  - *2 phần kê*
  - *1 phần ngô*
  - *Nước*
  - *Muối*
  - *Rang kê tới khi chín vàng, cho vào nồi áp xuất, cho ngô nếp và nước cùng chút muối biển vào, đậy vung đun sôi, vặn lửa nhỏ vừa đun 15 phút. Vặn lửa nhỏ chút cho vừa sôi nhỏ cho đến khi chín mềm, múc bằng muôi gỗ ra bát ăn và cho hành khô phi thơm là ngon hơn cả.*
- Xúp bông cải
  - *1/2 hoa lơ xanh hoặc trắng rửa sạch thái miếng.*
  - *1 củ Cà rốt thái dọc thành 6 - 8 miếng.*
  - *1 cái nấm đông cô ngâm thái miếng vừa ăn.*
  - *Muối*
  - *1 nhánh Cần tây*
  - *Đun cà rốt và nấm cho chín mềm với nước, cho muối vừa ăn, cho hoa lơ sau cùng, chỉ cho vào 2-3 phút rồi rắc cần tây lên, bắc ra khỏi bếp múc ra bát ăn nóng.*
  - *Cải xoong luộc*
  - *1 mớ cải xoong rửa sạch*
  - *Nước*
  - *Cho nước vào nồi đun sôi. Nhúng cải xoong vào đảo đều và gần như trần tái ăn mới ròn, người già có thể đun mềm thì đun lâu hơn. Có thể cắt cây cải xoong làm hai phần hoặc 3 phần.*
  - *Táo nấu bột sắn dây*
- 1 quả táo
  - *1 thìa bột sắn dây*
  - *Nước*
  - *Táo thái nhỏ hoặc bào nhỏ, hoà bột sắn dây (1/2 bát nhỏ) thành nước, cho táo vào đun sôi cho đến khi bột trong , ăn nóng.*
- Trà gạo lứt
  - *1/2 cốc trà gạo lứt rang*
  - *1/4 lít nước*

- *Đun nóng chảo, cho gạo vào rang cho đến khi có mầu vàng nâu, nóng nở reo trên bếp và tránh để cháy. Pha trà này như pha trà Bancha, cho vào binh đun sôi nước và hạ thấp ngọn lửa đun từ 15-20 phút, đổ trà vào bình giữ nóng và uống nóng. Trà này và trà lúa mạch cũng như trà Bancha là những loại trà làm cho người khoẻ khoắn có thể dùng hàng ngày.*
- *Có thể thay thế trà này bằng cà phê Ohsawa.*

✪ **Thực đơn** *7*

- *Cơm lứt đỗ đỏ*
  - *Gạo lứt*
  - *Đỗ đỏ*
  - *Muối*
  - *Nước*
  - *Nồi áp xuất*
  - *Vo gạo, đỗ đãi sạch cát sạn, đổ vào nấu trong nồi đất hoặc nồi áp suất. Có thể ngâm trước 1-2 tiếng. Nếu đun ngay thì chờ cho sôi cơm một lát bỏ nhúm muối biển vào đun sôi 15 phút rồi bắc ra khỏi bếp, để nguội nắp vung, lại cho lên bếp nấu lần nữa cơm sẽ rất mềm ngon. Trong thời gian bắc nồi cơm ra khỏi bếp thì bếp có thể làm các món ăn khác.*
- Canh đậu phụ
  - *1 bìa đậu phụ*
  - *1 nhánh hành củ hành ta khô*
  - *1 cái nấm đông cô*
  - *1/2 củ cà rốt*
  - *1/2 củ hành tây*
  - *Hành ta, rau thìa là*
  - *Dấm mơ muối*
  - *Muối*
- Tương cổ truyền
  - *Bìa đậu phụ ép khô rán vàng, cho chút bột nghệ củ cái để vừa làm dương hoá đậu vừa làm đậu có mầu vàng đẹp. Cho hành khô đập dập vào chảo đậu rán vàng, tiếp đến cho nấm vào đảo đều cho cà rốt, hành tây muối và tương, nước cho ngập, đậy nắp đun 20 phút, mở nắp cho chút nước mơ muối đủ độ chua vừa phải và cho hành cùng thìa là vào.*
- Cải và cà rốt luộc
  - *Cải đúng mùa, cà rốt thái dọc thành 6-8 miếng. Cùng thả hai thứ vào nồi nước sôi đun 10-15 phút, bỏ chút muối và gừng trước khi tắt lửa. Vớt ra rá cho ráo nước, gắp vào đĩa bày cho đẹp với hai mầu xanh đỏ.*
- Phổ tai kho tương
  - *1 miếng phổ tai to ngâm nước thái con chì, tức là bằng cỡ nửa ngón tay. 1 miếng gừng đập dập thái nhỏ, tương cổ truyền, dầu ăn. Những thứ này kho chung 30-40 phút trên bếp, đun nhỏ lửa, như kho cá.*
- Trà Bancha
  - *1 thìa trà bancha*
  - *1/4 lít nước*

- *Đây là thứ nước uống làm tráng kiện, đầu tiên đem rang sơ lại trên cái chảo gang vài phút. Đối với trà cành thì đơn giản là cho cành trà vào ấm pha trà không cần rang. Đổ nước vào rồi đặt ấm trà lên ngọn lửa to. Đun sôi lên rồi hạ thấp ngọn lửa đun riu riu chừng 2-3 phút. Bạn có thể đun trà cành trên 10 phút nếu bạn đun trong ấm lớn. Uống nóng.*

Chương 5
Chữa bệnh tại nhà theo phương pháp thiên nhiên

Hàng ngày, hàng triệu người phải nuốt đủ các thứ thuốc viên, thuốc nước hầu giảm thiểu những phiền toái như nhức đầu, rối loạn tiêu hoá, ớn lạnh và cảm cúm. Căn nguyên của những chứng bệnh phổ biến này chính là tình trạng mất cân bằng trong chế độ ăn uống, kết hợp với những thay đổi thời tiết và khí hậu. Bởi vì việc dùng thuốc không thể thay đổi được nguyên nhân căn bản của trạng thái này, cho nên các chứng bệnh có xu hướng cứ mắc đi mắc lại mãi.

Theo quan điểm thực dưỡng, những triệu chứng như trên có thể có ích. Mặc dù chịu đựng chúng chẳng có gì là thú vị, nhưng chúng giúp cơ thể ta xả bỏ hết những năng lượng thừa và thoát khỏi nhiều căn bệnh nghiêm trọng khác nữa. Ta có thể điều khiển được việc giảm thiểu các chứng bệnh ngay tại nhà thông qua thay đổi cách thức ăn uống (nhất là bằng cách tránh những thực phẩm có thể gây nên tình trạng mất quân bình), nấu nướng những món ăn đặc sản khác nhau và thực hiện những cách thức chữa trị bệnh đơn giản tại nhà.

Những triệu chứng như tiêu chảy, ho, hắt hơi, và sốt thường hay xuất hiện khi cơ thể xả bỏ những thứ dư thừa do ăn uống mất quân bình như quá nhiều mỡ, dầu, đường đơn chất, hay thức uống ngọt. Trong một số trường hợp, những lượng dư thừa được xả bỏ dưới dạng bệnh ngoài da, kể cả trứng cá và chàm bội nhiễm. Trứng cá chẳng hạn, đơn giản chỉ là hiện tượng thải bỏ mỡ, dầu và đường thừa qua da.

Muốn chữa trị trứng cá và một số bệnh ngoài da khác, nhiều thanh niên được khuyên hãy uống kháng sinh hàng ngày, đôi khi kéo dài đến vài năm. Dùng kháng sinh theo kiểu này chỉ tổ làm giảm tính miễn dịch tự nhiên của cơ thể và làm suy kiệt những vi khuẩn có ích trong đường tiêu hoá. Chức năng thải bỏ dư thừa của cơ thể người cũng giảm bớt. Kết quả là những thứ dư thừa đáng lý bị thải bỏ bằng con đường tự nhiên thì nay được giữ lại trong cơ thể. Một khi bị giữ lại, chúng có thể tích tụ trong vú, cơ quan sinh sản hay hệ thống mạch bạch huyết. Đó chính là một hậu quả khác của cách chữa trị trứng cá bằng kháng sinh. Một cách chữa trị trứng cá khác ít mang lại triệu chứng xấu là thay đổi chế độ ăn uống và tránh những loại thực phẩm có thể khiến cho trứng cá phát triển nhiều. Thay vì làm yếu cơ chế miễn dịch của cơ thể, cách tiếp cận này có thể làm cho phản ứng miễn dịch của cơ thể mỗi ngày một mạnh hơn và hiệu quả hơn.

Bảng trú giải thuật ngữ

Agar- Agar: chất gelatin lấy từ rong biển, dùng để làm đông thức ăn.

Amazake : một loại đồ uống ngon ngọt thú vị làm từ gạo nếp và men trong vài ngày, hơi giống rượu nếp. Amazake nóng là thứ đồ uống khá hấp dẫn.

Bột hoàng tinh: chế biến từ củ rong vảy Hoàng tinh (củ này thường bán ở các chợ Miền Bắc dịp gần tết, có thể luộc ăn, hay chế vài món chay rất ngon), dùng để làm đặc sánh món ăn như bột ngô hoặc bột sắn dây, trong các món xúp, áp chảo, xốt, và trong các món tráng miệng.

Đỗ đỏ: một loại đỗ rất quan trọng đối với nhà bếp thực dưỡng và trong các bữa ăn kiêng macrobiotic, vì nó bổ máu và lợi tiểu.

Trà Bancha: là loại trà dưỡng sinh tốt nhất, trà này là những lá trà già sống nhiều năm trên các cây trà cổ thụ trồng trên núi cao, không có bất cứ thứ phân hoá học hay thuốc trừ sâu nào. Trà bancha là thức uống tuyệt vời sau các bữa ăn tối.

Vừng đen: thường dùng trong món chí mà phù (tên phiên âm của Trung Quốc, là món ăn dân gian ngon lành bổ dưỡng của người Tàu) bằng cách cùng với bột sắn dây khuấy chín với chút đường ngọt tự nhiên như nha … hoặc làm món ăn, hay rắc lên những bánh đa nướng, mầu đen vào tạng thận. ăn vừng đen bổ ngũ tạng, nhất là thận, hợp với phụ nữ và trẻ em. Món ăn kỳ diệu này chữa được cả chứng nóng âm ỉ trong xương, chứng háo khát của trẻ em và những phụ nữ ăn thịt cá nhiều mà không có món ăn thức uống nào nào trị được chứng bệnh đó nhanh hơn món chí ma phù.

Gạo lứt: Có ba loại gạo lứt: hạt dài, hạt trung bình và hạt tròn, hạt tròn dương nhất.

Có hai mầu gạo chính: gạo lứt đỏ, gạo lứt trắng. Gạo đỏ dương hơn gạo trắng. Chúng tôi cho rằng ngày xưa trong chuyện cổ tích Tấm Cám mà không người Việt Nam nào không biết, có câu gọi con cá bống ở dưới giếng:

Bống bống bang bang

Mày ăn cơm vàng cơm bạc nhà ta,

Chớ ăn cơm hẩm cháo hoa nhà người.

"Cơm vàng" ở đây có lẽ là cơm lứt, còn "cơm bạc" là cơm gạo giã trắng, vì ngày xưa làm gì có máy xát như bây giờ.

Burdock: rễ củ ngưu bàng, là một loại rễ củ gần giống củ cà rốt và dài gấp 3 củ cà rốt, rễ cũng mọc thẳng đứng xuống đất, nên rất dương. Mầu rễ hơi giống mầu củ sắn dây và mầu rễ ngưu bàng thì sẫm hơn, mùi vị ngon ngọt ăn rất tốt với nhiều loại bệnh. Đông y mới dùng hạt, chưa để ý đến rễ. Đối với ngành thực dưỡng và đối với dân Nhật thì đây là một củ- loại thức ăn ngon chữa bệnh, thường được người Nhật ưa dùng, có bán ở một siêu thị tại Hà Nội mang từ Nhật sang, khá là đắt. Hy vọng nước ta và tất cả mọi nơi trên thế giới, một ngày không xa củ ngưu bàng được bày bán như cà rốt, là món ăn rất tốt cho sự khang kiện thể chất.

Bắp cải: bắp cải có lá xanh ở ngoài và những lá trắng hơn bên trong. Dùng để làm món cuốn, xúp, xào, luộc hay để muối dưa.

Củ cải khô: đây là món ăn ngon đặc biệt nếu được nấu với rong phổ tai và tamari hoặc tương cổ truyền với chút gừng. Rửa củ cải khô thật nhanh trước khi dùng cho sạch cát sạn và để khỏi mất chất ngọt.

Tảo dun: rong biển mầu đỏ tía dùng để nấu xúp, trộn xalat, và cho vào các món ăn. Nó giầu lượng protein, vitamin A, iốt, và phốt pho. Người Châu Âu đã dùng tảo này từ hàng trăm năm nay, hiện nay tảo dun có nhiều ở bờ biển Bắc Atlantic.

Phù chúc (Fu - tàu hủ ki): Váng sữa đậu nành phơi khô cuộn lại hay để cả tấm như bánh tráng. Dùng trong món xúp, rim, các món rau. Đây là món ăn có lượng đạm cao nhưng hơi khó tiêu. Trong miền nam người ta hay dùng loại này để làm giò chay, và nhiều món ăn chay khác, nhưng thường thì nó khó tiêu vì hơi âm.

Mì căn: mì căn làm từ bột mì, cứ 1kg bột mì cho khoảng 300 gam mì căn. Có thể chế biến rất nhiều món ăn ngon giống thịt làm từ nguyên liệu này, kể cả món thịt nướng chay cũng thơm ngon gần giống như thịt nướng thật và người ta thường làm thành giò (như giò chay làm từ tầu hủ ki), nhưng giò làm từ mì căn ăn ngon và dễ tiêu hơn giò làm từ phù chúc. Như phù chúc, đây là loại thức ăn chứa gluten cao.

Nori: đây là loại rong chứa nhiều sắt, canxi và vitamin A, ăn ngon ngọt như mì chính. Đầu tiên người Nhật lấy mì chính từ nguyên liệu này. Thường được người ta chế biến thành những miếng mỏng như hình cái khăn mùi xoa nhỏ, hay cái bánh tráng vuông, hay để nguyên, hoặc sơ chế thì còn nhiều cát sạn rất khó lấy ra. Nori là món ăn khoái khẩu với nhiều người thực dưỡng. Nó rất giầu vitamin A, đạm, thường chứa canxi, sắt, vitamin B1, B2, C và D.

Macrobiotic: là cách sống và những bữa ăn kiêng quân bình để đạt tới sự quân bình hài hoà với môi trường thiên nhiên, và hiểu được nguyên lý âm và dương.

Rượu gạo nếp: chế hoàn toàn từ nếp lứt và men, dùng đôi khi trong một vài món ăn hoặc món rong biển.

Miso: Một thứ bột nhão đỗ tương được lên men từ đỗ nành, gạo lứt, hoặc đỗ đỏ. Đây là món gia vị chủ lực trong nhiều nhà bếp của Nhật, có tới 400 món ăn sử dụng miso. Nó có lượng protein cao và nhiều vitamin B12.

Mochi: gần như bánh bao làm từ gạo nếp lứt.

Bơ vừng: chế hoàn toàn từ vừng xay với chút muối biển, dù hữu dụng trong nhà bếp thực dưỡng và để ăn trực tiếp với cơm, bánh mỳ…

Nấm hương Nhật Bản shiitake: hiện nay loại nấm này bắt đầu thông dụng ở Việt Nam, có bán ở các chợ lớn, dùng ăn đôi khi trong các món nấu xào, chiên, rim…

Tekka: là món ăn nhiều dương tính được chế công phu nhất làm từ củ ngưu bàng, củ sen, cà rốt, dầu vừng, chút gừng và miso. Được đun trên ngọn lửa rất nhỏ sao từ 4-5 giờ.

Canh rau cải trị bá bệnh

Ngày nay tại Nhật bản, người ta bàn tán rất nhiều về công hiệu của một loại canh rau cải. Bởi vì nó đã đạt được một thành công hy hữu trong việc chữa trị được một số bệnh ung thư mà xưa nay khoa học đành bó tay chịu trận.

Món canh rau kỳ diệu này đã được ông Lập Thạnh Hoà viện trưởng viện Nghiên cứu Y Hoá phòng ngừa Nhật Bản, phát minh ra với nhiều hy vọng tươi sáng, là chìa khoá giải quyết vấn đề ung thư là bệnh nan giải đối với ngành y. Vấn đề dùng nước canh rau cải để chữa bệnh đã dấy lên thành một phong trào ngày nay ở Nhật Bản. Tại vì có nhiều người mắc bệnh ung thư vào thời kỳ cuối cùng bị bệnh viện tuyên bố không còn hy vọng sống sót, nhờ uống nước canh nay mà đã bình phục. Một số người khác bị bệnh tiểu đường và bệnh viêm gan C, những chứng bệnh bị liệt vào loại nan y ngày nay trên thế giới cũng nhờ uống nước canh rau cải mà đã khỏi bệnh.

Ông Lập Thạnh Hoà cũng khám phá ra khả năng trị liệu tài tình của nước gạo lứt rang. Và đôi khi ông đã phối hợp cho bệnh nhân uống hai loại nước này để cho công năng của nó gia tăng thêm phần hiệu nghiệm. Tuy nhiên những thứ nước uống tầm thường này không được giới y khoa xem trọng và hầu như mọi người đều nghĩ rằng đó chỉ là loại thực phẩm bình thường nên không coi là quan trọng. Nhưng trong quá trình nghiên cứu của Ông Lập Thạnh Hoà, chính bản thân ông đã kiểm tra và lý giải được chuyện này và chứng minh được sự hữu hiệu của nó trong một quyển sách mà chúng tôi xin tóm lược ở đây.

Trong phòng thí nghiệm, ông Lập Thạnh Hoà đã dùng kính hiển vi để quan sát thì thấy sau khi nhỏ nước canh rau cải vào thì tế bào ung thư hung hãn không còn động đậy được. Một số khác thì bị tiêu diệt hoàn toàn. Kết quả này được tuyên bố ra đã làm cho mọi người nức lòng và kinh ngạc. Ông tuyên bố rằng sau khi uống nước canh rau thì ba tiếng đồng hồ sau, các tế bào ung thư đã bị khống chế, thậm chí đôi khi đã bị tiêu diệt. Hiện nay tại Nhật Bản, khắp nơi những bệnh nhân ung thư đều được báo cáo kết quả tốt sau khi đã được điều trị bằng nước canh rau cải.

Nhiều người ốm thập tử nhất sinh đã được sống lại nhờ món canh kỳ diệu này. Chúng tôi, những người biên soạn này rất mong những nhà nghiên cứu nước ta có những chứng minh cụ thể thêm để ngõ hầu đưa ra được một chương trình sống vui hữu ích và có những hướng đi cụ thể trồng những loại cây củ hữu ích trong cuộc sống. Rễ củ Ngưu Bàng là một trong 5 thứ của món canh dưỡng sinh lâu nay được tất cả những người thực dưỡng Macrobiotic biết tới, nó vừa là món ăn ngon lại bổ dưỡng và có nhiều dương tính vì củ của nó đâm thẳng xuống đất như dáng củ cà rốt. Ngành thực dưỡng đã từ lâu khám phá ra món ăn này và người Nhật quen dùng trong nhà bếp của họ từ lâu với nhiều cách chế biến ngon, bổ.

Nay ông Lập Thạch Hoà phát minh ra công thức của món canh dưỡng sinh càng làm cho những người thực dưỡng trên khắp thế giới một lần nữa chiêm nghiệm sự kỳ diệu về sự liên quan mật thiết giữa miếng ăn thức uống với sức khoẻ và bệnh tật của con người.

Nhiều người không có bệnh cũng bắt đầu dùng món canh rau, vì món này giúp tế bào sinh sản khoẻ mạnh, làm cho thân cường bệnh nhược và nhiều người đã dùng trà gạo lứt… cũng như bắt đầu thay đổi quan điểm về miếng ăn thức uống hàng ngày theo sách chỉ dẫn và đã đạt được nhiều kết quả khả quan gây hứng khởi trong cộng đồng. Mọi người ngạc nhiên về sự hiệu nghiệm thần kỳ đến mức tự hỏi đó phải chăng là một ân huệ của Thượng Đế và thiên nhiên ưu đãi cho nhân loại chúng ta.

Chúng tôi quan sát đánh giá dựa theo quan điểm về âm dương và đông y, về mầu sắc,… thì canh rau cải có đủ thành phần âm dương và thiên về dương và 5 mầu bổ cho 5 tạng: Trắng, xanh, đỏ, đen, vàng. Nhưng theo đánh giá về y hoá của Ông Lập Thạch Hoà thì canh rau cải còn đủ về cả dinh dưỡng lẫn khả năng phục hồi tế bào, bổ sung chất đạm cho cơ thể, làm cho xương cốt đầy đủ, nó làm cho cơ thể tự biến cải hoá học, tạo ra hơn 30 chất có hoạt tính kháng sinh. Trong đó có chất Amityrosine hoặc Azatyrosine có khả năng vây hãm và tiêu diệt tế bào ung thư rất tài tình. Theo tuyên bố của ông thì chỉ trong vòng 3 ngày sau khi sử dụng, các tế bào ung thư sẽ hoàn toàn bị khống chế. Đồng thời các tế bào lành vừa mới tái sinh đã mang tính miễn dịch, nên cơ thể sẽ không bị bệnh ung thư tấn công lần thứ hai nữa. Bệnh nhân uống nước canh này cho đến khi nào được bệnh viện xét nghiệm thấy hoàn toàn bình phục mới chắc chắn. Theo nhận định của Ông Trần Văn Duật, nguyên là giảng viên trường đại học Bách Khoa hiện đã và đang nghiên cứu rất sâu về các phương pháp dưỡng sinh và y lý phương Đông, đã bước đầu nhận định về canh dưỡng sinh như sau: Canh này có hiệu quả tăng cường miễn dịch giúp cơ thể kháng được các sự tấn công của bệnh tật; Tuy nhiên, để có hiệu quả thực sự, thì người uống nước canh dưỡng sinh phải ăn theo chế độ ăn kiêng thực dưỡng; tức là không ăn thịt cá trong khi chữa bệnh mà thay thế đạm động vật bằng đạm thực vật.

Mục đích đã được biết trên thực nghiệm của canh dưỡng sinh là có tác dụng kích động sự tăng trưởng của tế bào lành, gia tăng bạch huyết cầu và hồng huyết cầu. Tốc độ tăng trưởng nhanh gấp 3 lần lúc bình thường không uống nước canh. Cho nên cơ thể được khoẻ mạnh và tính miễn dịch sẽ có sức đề kháng bệnh tật một cách cao độ. Một số bệnh nan y kể cả bệnh ung thư và Aids cũng khó tấn công được.

Nước gạo lứt rang (trà gạo lứt) có công hiệu chữa bệnh tiểu đường rất hay. Bản thân nó đã làm cho con người lợi tiểu và phân giải chất đường trong máu nên không còn mang đặc tính của đường nữa. Đối với bệnh sạn mật, uống nước gạo lứt khiên trì nhiều ngày có thể làm cho nó tan mà không cần giải phẫu. Đồng thời canh dưỡng sinh cũng còn làm bài tiết các chất bẩn của nước tích tụ trong phúc mô và có khả năng làm trong sạch mạch máu. Thật ra những người bị bệnh tim chỉ cần mỗi ngày uống ít nhất 600 cc hợp chất canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang uống cách nhau một tiếng mỗi thứ trong vòng 20 ngày là khỏi bệnh. Qua nhiều lần nghiên cứu và thử nghiệm ông Lập Thạch Hoà đã thấy đa số bệnh nhân nan y tin dùng nước trà gạo lứt và canh dưỡng sinh đều khỏi bệnh trong một thời gian kỷ lục. Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa bệnh. Còn nước gạo lứt có nhiệm vụ hỗ trợ cho canh dưỡng sinh càng thêm hiệu lực hơn. Đây là một thứ thần dược xin quí vị độc giả chớ nên coi thường. Trong quá trình nghiên cứu từ ba chục năm nay, ông Lập Thạch Hoà đã làm cho nhiều người ngạc nhiên khi phát hiện thấy gạo lứt đã cung ứng sinh tố và các chất dinh dưỡng rất dồi dào lên đến 1200 loại khác nhau. Gạo lứt là nguồn dinh dưỡng vô biên mà rất tiếc trên thế giới vẫn còn ít người biết tới. Hay biết mà không xem đó là quan trọng vì nó rất tầm thường và rất dễ kiếm.

Sau đây là phương pháp nấu canh dưỡng sinh:

Thành phần của canh dưỡng sinh gồm có:

Củ cải trắng cỡ trung bình: một phần tư củ.

Lá củ cải trắng (phần trên của củ cải): một phần tư chùm lá, bổ dọc xuống để có lá có cọng.

Củ cà rốt cỡ trung bình: nửa củ.

Nấm đông cô Nhật Bản (thứ có lằn nứt nẻ màu trắng, đừng lẫn lộn với thứ trơn của Trung Quốc): một cái.

Củ Ngưu Bàng (tiếng Anh: Burdock): củ lớn một phần tư, củ nhỏ phân nửa. (Ghi chú của người biên dịch: Đây là một loại củ dáng hơi giống củ cà rốt nhưng dài gấp 3 và mầu hơi giống củ sắn dây, vỏ

mầu nâu vàng. Ruột mầu trắng. Vòng tròn của củ lớn hơn ngón tay cái. ở nước ta chúng tôi thấy ở siêu thị Seiyu 8 Phạm Ngọc Thạch, Hà Nội, có bán, mang từ Nhật sang, giá khá đắt và nếu ta nghiên cứu trồng tại nước ta được thì rất tốt, nếu có loại củ khô nhập được của Trung Quốc, Hồng Công hay Đài Loan thì cũng tốt và tiện cho người sử dụng ở xa thành phố lớn, nhưng hiện nay nguồn củ khô này chúng tôi cũng đang liên hệ, và hiện nay điều khó khăn hơn lại là nguồn củ cải trắng và lá xanh của nó. Trong thành phố Hồ Chí Minh thì báo ra là có củ cải trắng của Đà Lạt, lá họ bán riêng nhưng có thể kiếm mua được, nhưng ở Hà Nội và các tỉnh phía bắc thì vấn đề lại khó khăn hơn vì nguồn thực phẩm này có mùa, hết mùa thì sao? Và kiếm đâu ra loại rau củ sạch không có phân hoá học và thuốc trừ sâu bây giờ? Nếu đồng bào mình thấy được tiềm năng của việc trồng cây củ cải thì rất có lợi cho tất cả, chúng tôi đang cho thử nghiệm trồng tại một vài nơi). Khi dùng loại củ khô thì dùng từ 10-15 lát cho một nồi canh Dưỡng sinh. Củ Ngưu Bàng là một loại củ mà không một người thực dưỡng nào không biết đến tác dụng của nó, đặc biệt mùi vị của nó rất hấp dẫn, ngon ngọt, dễ chế biến thành những món ăn ngon. Tôi tin trong một tương lai không xa nước ta và nhiều nước trên thế giới đều biết đến loại củ này và nó được bày bán tại các chợ như bán cà rốt. Vào siêu thị thấy họ quảng cáo : Củ Bo do (burdock) đến từ Nhật Bản, và hiện có nhiều người ở nước ta đã đến mua về dùng trong món canh dưỡng sinh, nhưng xin nhắc lại là giá quá đắt: 58.000 đồng 1 củ, các nhà làm kinh tế trồng trọt nên lưu ý đến nhu cầu của người tiêu dùng để đáp ứng kịp thời. Hiện nay chỗ chúng tôi cũng có nhiều người mong muốn được mua những thực phẩm như vậy, nhưng chúng tôi cũng đang cân nhắc xem xét phương án tối ưu để có được những rau củ quả thiên nhiên cung cấp cho bà con).

Phương pháp nấu

Tất cả nguyên liệu đều còn trong trạng thái bình thường, chưa hề luộc qua lần nào.

Đồ nấu phải sử dụng bằng thuỷ tinh có nắp đậy, loại chịu đựng được lửa nóng.

Dừng gọt sạch vỏ và không nên xắt quá nhỏ.

Phải đổ thêm nước gấp 3 lần phần vật liệu hợp lại.

Khi sôi phải vặn lửa thật nhỏ để nấu tiếp trong một tiếng đồng hồ mà không cạn nước.

Dùng nước canh dưỡng sinh này thay thế nước trà để uống.

Phần xác (cái) còn lại dùng để nấu canh ăn tuỳ thích, đừng bỏ uổng.

Cây cảnh hay bonsai, cây ăn trái ngoài vườn nên dùng xác canh dưỡng sinh này để bón sẽ tăng trưởng rất tốt, hồi sinh tươi tốt.

Phần lưu ý:

Đừng nghĩ rằng để thêm nhiều vật liệu chừng nào thì hiệu quả của canh dưỡng sinh càng hay chừng nấy. Nên tuân theo lượng chỉ dẫn.

Không nên cho thêm bất cứ một chất liệu nào khác vào thành phần của canh dưỡng sinh. Vì nó có thể làm cho canh biến chất và phản tác dụng.

Bất cứ bệnh tật nào được chữa trị bằng canh dưỡng sinh, thì nhiệt độ của cơ thể đều giảm xuống 1 độ.

Sau khi canh dưỡng sinh được hấp thụ vào cơ thể rồi, thì sẽ xảy ra sự biến hoá về hoá học trong cơ thể và sẽ sản sinh ra trên ba chục nguyên tố kháng sinh để phòng chống bệnh tật.

Khai ngộ... để đi nấu ăn !

Nhiều người thường tưởng khai ngộ để được nhàn tản, để đi thuyết pháp hay giảng dạy về yếu nghĩa của Thiền. Nhưng không, sau câu chuyện Thiền này, chúng ta sẽ được làm quen với một dạng khai ngộ để đi nấu ăn và nhờ nấu ăn để giúp người khác khai ngộ sâu xa.

Tuy được sinh trong một gia đình quý tộc nhưng có lẽ vì sớm mồ côi nên Đạo Nguyên (Dogen) đã nhanh chóng bước vào cuộc sống tăng lữ ở tuổi thiếu niên.

Mấy năm đầu Ngài học giáo lý Thiên Thai. Đến năm 15 tuổi, Ngài nghi vấn tại sao ai cũng có bản tính Bồ Đề mà chư Phật phải phát tâm và tu trì mới giác ngộ. Mối nghi không được giải toả, Ngài rời núi Tỷ Duệ (Hieiji) đến đầu môn với thiền sư Vinh Tây (Eisai: 1141 - 1215), người đã du nhập phái thiền Lâm Tế Trung Hoa vào Nhật từ năm 1191 và đang tạo lập các thiền viện tại Kyoto và Kamakura. Vinh Tây đáp rằng: "Phật chẳng hề động niệm, chỉ có hạng mê mờ mới khởi tâm". Đạo Nguyên có phần tâm đắc nên ở lại tu tập với Vinh Tây, và sau đó khi Vinh Tây tịch, Ngài tiếp tục tu với đệ tử nối pháp là thiền sư Minh Toàn (Myozen). Tám năm sau Ngài được Minh Toàn ấn chứng, nhưng lòng khao khát ngưỡng giải thoát vẫn mãnh liệt khiến ngài sang Trung Hoa vào năm 1224. Ngài đi tham vấn khắp nơi cuối cùng đến núi Thiên Đồng cầu đạo với Thiền sư Như Tịnh, tổ tông Tào Động đời thứ 15 (1138-163), được truyền thừa như sau: Động Sơn Lương Giới - Tào Sơn Bổn Tịch - ... Lương Sơn Duyên Quán - Thái Dương Cảnh Huyền - Đầu Tử Nghĩa Thanh - Phù Dung Đạo Giai - Tử Thuần Đơn Hà - Chân Yết Thanh Liễu - Hoàng Tri Chánh Giác - Thiên Đồng Như Tịnh.

Một hôm trong thời toạ thiền, có một thiền sinh ngồi kế bên Đạo Nguyên ngủ gục, Như Tịnh giám thiền bắt gặp bèn la lớn: "Toạ thiền là buông bỏ thân tâm, sao ngươi lại ngủ !". Xong Như Tịnh đánh mạnh thiền bảng vào người khiến anh ta phải tuột xuống bồ đoàn. Nghe thế Đạo Nguyên hoát nhiên tỉnh ngộ và được thầy ấn chứng. Sau đó Đạo Nguyên tiếp tục hành thiền hai năm rồi rời Trung Quốc trở về Nhật Bản năm 1228, khai sáng tông Tào Động tại chùa Vĩnh Bình (Eiheiji) nay thuộc tỉnh Fukui. Đạo Nguyên đã kể lại rằng: "Tôi học với Thiền sư Như Tịnh và nhận ra rằng mũi dọc mày ngang. Tôi ra đi tay không và trở về tay không... Sáng sáng mặt trời vẫn mọc phương Đông và tối tối mặt trăng vẫn lặn hướng Tây".

Bước đầu hành trình vào Trung Quốc, Đạo Nguyên cặp bến tại Thượng Hải trên một thuyền buôn nấm. Tối ngủ trên thuyền, sáng Ngài dạo khắp bến cảng xem xét sinh hoạt. Lúc bấy giờ nền thương mại giữa Hoa và Nhật rất thịnh vượng. Nấm nhập từ Nhật được tiêu thụ rất mạnh một phần do các thiền viện. Và tại đây Đạo Nguyên đã gặp một nhà sư đến mua nấm. Sư vốn là điển toạ (tri khố) của một thiền viện. Đạo Nguyên nài nỉ sư xin được hầu chuyện. Ngài hỏi sư:

- Thầy mua nấm về làm gì?

- Nấu ăn ngày mai cho tăng chúng.

- Khi nào Thầy phải trở về?

- Sau cơm trưa, vì đường còn xa, hơn 30 dặm.

- ồ! Xa quá! Thầy nên nghỉ lại đêm nay, xin thầy ngủ trong phòng và giảng pháp cho con.

- Không thể được. Chiều nay ta phải kho nấm để sáng mai chư Tăng dùng bữa.

- Các thầy trẻ khác sẽ làm việc của Thầy. Đâu có gì quan trọng lắm nếu thầy vắng mặt!

- Chú học tăng trẻ! Chú không hiểu nổi. Trách nhiệm điển toạ được truyền thừa từ xưa đến nay chẳng khác gì truyền pháp. Việc nấu ăn có tầm quan trọng và giá trị sâu xa, một nhiệm vụ đã có từ thời chư

Phật theo dòng chư tổ kế thừa nay truyền đến ta. Bổn phận này không thể giao cho người khác cúng không đổi trác với ai được. Trách nhiệm ta rất nặng nề, ta không thể ngủ lại đây đêm nay.

- Thầy đã già, dung mạo trang nghiêm, đôi mắt chiếu ngời trí tuệ, sao lại đi nấu bếp? Con nghĩ thầy chỉ có việc học kinh và toạ thiền! Nhưng sao thầy phải lặn lội xa xôi thế này chỉ để mua nấm?

- Học tăng trẻ ơi! Chú không nắm được diệu nghĩa của ngôn cú, yếu chỉ của văn tự. Chú còn cách đạo rất xa. Chiều rồi, ta phải về chùa.

Đạo Nguyên chấn động khôn tả về lời lẽ của vị sư già. Ngài đã kể lại rằng: "Tôi bàng hoàng, choáng váng khá lâu và cảm thấy hổ thẹn".

Thiền sư bảo tiếp:

- Câu hỏi của chú tự nãy giờ chỉ là lời lẽ suông, là tử ngữ. Nếu chú muốn có được hoạt ngữ, chú phải thấu hiểu ý nghĩa và giá trị của một "đạo nhân".

Tuy thiền sư trả lời đơn giản, Đạo Nguyên không hội ngay, nhưng ngài vẫn cảm nghiệm chân lý trong đó, vì thế Ngài không muốn từ giã thiền sư. Hôm sau Đạo Nguyên quyết định lên núi tìm thầy, đầu óc quay cuồng về việc chấp tác trong chùa, giữa lao động trí óc với lao động chân tay. Những gì ngài chấp chặt bấy lâu nay cho là đúng phút chốc đảo lộn tất cả. Làm việc đối với người tu thiền lý đáng chỉ có hành lễ, tụng kinh, toạ thiền; nhưng một thiền sư già lại cất công lặn lội xa xôi chỉ để mua nấm về nấu ăn thì quả thật vượt mức hiểu biết của Đạo Nguyên.

Đạo Nguyên đến chùa Keitokuji vào giữa tháng 7, ngài dự tuần nhiếp tâm mùa hạ. Cuối tuần nhiếp tâm, vị sư già về quê. Lúc từ giã, Đạo Nguyên xin tham vấn sư lần cuối:

- Ngôn ngữ là gì?

- Một, hai, ba, bốn, năm.

- Học đạo là gì?

- Đạo ở khắp mọi nơi.

Giản dị biết bao! Và Đạo Nguyên bừng ngộ. Sau này về Nhật, Đạo Nguyên đã viết: "Tôi hiểu thật sự và tận cùng TU là gì, tất cả nhờ lời khai thị của vị thiền sư già. Trước đây tôi cứ tưởng ngôn ngữ văn tự và kinh điển ở ngoài tâm. Tôi lại nghĩ: Toạ thiền và học kinh là hai việc khác nhau. TU và làm những việc thường ngày không dính dáng gì với nhau. Tôi đã cho rằng, chỉ có toạ thiền và cố gắng gìn giữ tác phong oai nghi của một nhà tu mới là tu. Nhưng vị sư già đã vén cho tôi thấy những việc đó chưa hẳn là phận sự của chính mình. Nếu nhận ra thì mọi việc đều quy về đạo, giữa lý và sự, giữa toạ thiền và trí tuệ thì không phân hai..."

Trong số tác phẩm của Đạo Nguyên có bộ Chánh Pháp Nhãn Tạng (Shobogenzo) là yếu quyết của tông Tào Động Nhật Bản, và lời dạy thiết tha nhất của Ngài là:

Học thiền là tìm gặp mình

Tìm gặp mình là quên mình

Quên mình là ngộ Phật tánh,

là hội bổn tâm.

(Tham khảo tài liệu của Kaside và Deshimaru)

Thông tin về Thực dưỡng học

Hội dưỡng sinh Đông Tây là tổ chức phi lợi nhuận, thành lập năm 1972. Hội có văn phòng tư vấn đặt trên khắp nước Mỹ, thường tổ chức những khóa học chỉ dẫn về cách chế biến thức ăn theo phương pháp dưỡng sinh, liên quan đến triết học Đông y, Kinh dịch và lĩnh vực y học tiên tiến. Hội thường đào tạo các chuyên viên dinh dưỡng, y tế chuyên nghiệp và hàng tháng đều nhóm họp về phương pháp trường sinh nhằm phòng bệnh ung thư, AIDS, cơ thể thóai hóa, hội thảo và hỗ trợ nghiên cứu cho các dự án y học, gửi đi các sách báo, tài liệu theo yêu cầu. Các trung tâm Dưỡng sinh học quốc tế của hội Đông Tây (East-West Foundation) đều có chi nhánh ở Canada, Mexico, Châu Mỹ Latin, Châu Âu, Trung Đông, Châu Phi, Châu á, châu úc (ở Việt Nam dưỡng sinh học đã được 35 tuổi 1967 - 2002). Toàn bộ thực phẩm chế biến tự nhiên đảm bảo cho sức khỏe đều có bán ở các cơ sở thức ăn thiên nhiên. Các bạn có thể liên lạc với các địa chỉ sau đây ở Việt Nam để yêu cầu các loại thực phẩm thiên nhiên và các loại sách báo cần thiết (có thể chuyển đến bạn theo đường bưu điện)…

http://www.thucduong.vn

Để biết thêm thông tin, xin liên lạc địa chỉ Thực dưỡng sau:

1. Bà Ngô Thành Nhân. Thực phẩm dưỡng sinh. ĐT: 8983809.
390 Điện Biên Phủ, quận Bình Thạnh , TP: HCM.

2. Ông Trần Ngọc Tài, số 34 đường Hoà Hưng, phường 13, quận 10.
TP:HCM, ĐT: 08.8658381

3. Phạm Cao Hoàn: ĐT: 887.1829
2/230A đường Trịnh Hoài Đức, Q9, TP.HCM

4. Bác sĩ Nguyễn văn Khuê DĐ: 0903.819.893

5. Ông Nguyễn Văn Nhất ĐT: 08.7600653
D14/14 ấp 4 xã Tân Kiên Bình Chánh ,TP: HCM

6. Ông Nguyễn Văn Thanh. ĐT: 9313019

7. Ông Huỳnh Văn Ba, 458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q3, TP: HCM. ĐT: 8341895

8. Ông Đạt số 28, lầu 4 lô VI, cư xá Thanh Đa, TP : HCM

9. Cô Phương Lan. Thực phẩm dưỡng sinh. ĐT: 8267619.
198/58 Đoàn Văn Bơ Phường 9 Quận 4 TP: HCM.

10. Cô Minh Hiền . Thực phẩm dưỡng sinh.
221 Ngô Gia Tự, phường 3, quận 10, TP.HCM, ĐT: 8305044

11. Chị Phạm Kim Chi, 9/5E Cư xá Cửu Long. P22, Ngô Tất Tố. TP. HCM, ĐT:8990809.

12. Cô Ngọc Trâm. Thực phẩm dưỡng sinh. ĐT: 04.8534225
A6P7 Yên Lãng, Đống Đa, Hà Nội.
Đ/c mới: 103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Đống Đa, Hà Nội.

13. Cô Khanh, số 14, ngõ 165/23 Thái Hà, Đống Đa, Hà Nội. ĐT: 5142267

14. Chị Minh, phòng 35K15 Tập thể Nam Đồng, Đống Đa, Hà Nội. ĐT: 8571126

15. Đại Đức Thích Tuệ Hải, Thực phẩm dưỡng sinh, chùa Long Hương, xã Long Tân, Huyện Nhơn Trạch, Đồng Nai, ĐT: 061. 521404

16. Anh Nguyễn Minh Thái, Thực phẩm dưỡng sinh Hà Đông, Điện Hoà, Điện Bàn, Quảng Nam Đà Nẵng, ĐT: 0511.684202.

17. Chị Lương Thị Ngoãn, Thực phẩm dưỡng sinh, số 15 tổ 3, ấp 10 xã Thanh Tuyền, Bầu Tiếng, tỉnh Bình Dương.

Giới thiệu những quyển Sách nên đọc về phương pháp thực dưỡng Ohsawa - y đạo đông phương

- *Tân dưỡng sinh.*
- *Ăn cơm gạo lứt.*
- *Phòng và trị bệnh bằng phương pháp thực dưỡng Ohsawa.*
- *Nhận xét về Pasteur.*
- *Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?*
- *Thời đại nguyên tử và nền triết lí Cực Đông.*
- *Vô song nguyên lí.*
- *Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày.*
- *Ăn uống theo phương pháp Ohsawa.*
- *Zen và ý thức nói về ăn chay.*
- *Zen và phương pháp dưỡng sinh Ohsawa.*
- *Trị liệu bằng dinh dưỡng.*
- *Vui sống tự nhiên.*
- *Triết Âm Dương trong thuật Trường sinh.*
- *Hai người thượng cổ đi du lịch vòng quanh châu Âu.*
- *Triết thuyết Ohsawa I, II, III.*
- *Bệnh ung thư và nền triết lí Cực Đông.*
- *Trung Quốc 4000 năm lịch sử.*
- *Giáo dục ý chí.*
- *Hoa đạo.*
- *Khoa học ăn chay.*

- Sách về Miso.

- Trật tự vũ trụ.

- Nhu đạo trong triết học Đông phương.

- Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt.

- Nội lực tự sinh.

- Tuyệt thực đi về đâu?

- Gạo lứt muối mè thực dụng.

- Phương pháp ăn uống để phòng và chữa bệnh ung thư của người Nhật.

- Y học thường thức trong gia đình.

- Thực dưỡng ngăn ngừa ung thư

- ăn kiêng để có một trái tim khoẻ

- Bệnh học

- Chữa bệnh tự nhiên

- 7 nguyên tắc cơ bản của thực dưỡng

- 108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa

- Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp thực dưỡng

- Phổ chiếu

- v.v…

Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp Thực dưỡng

Nguyễn Trung

Phạm Thị Ngọc Trâm

Biên dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản : ***PGS, TS Tô Đăng Hải***

Biên tập: ***Đỗ Minh Ngọc***

Trình bày bìa: ***Huệ Như***

Vi tính: ***Diệu Minh***

In 1000 quyển khổ Giấy phép xuất bản số:
Cấp ngày: In xong và nộp lưu chiểu tháng Năm 2003